

Vitamine del gruppo B alleate degli sportivi



Fondamentali per chi svolge attività fisica regolare.
Ecco come garantirne un apporto adeguato.

Se mancano la performance cala. Uno studio statunitense ha dimostrato che una carenza di vitamine del gruppo B può influenzare negativamente l'attività fisica e le prestazioni degli atleti. L'indagine, condotta da un team di ricercatori dell'Arizona State University e pubblicata sulla rivista *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, ha preso in esame il regime dietetico e le prestazioni sportive di alcuni atleti dell'Università. I risultati affermano che uno scarso apporto di vitamine del gruppo B può determinare un decremento del rendimento atletico degli sportivi e ostacolare i processi di riparazione del tessuto muscolare.

Anche soltanto una marginale carenza delle vitamine di questo gruppo può influenzare la capacità del corpo di autoripararsi, di lavorare attivamente e di combattere le malattie.

Tra gli sportivi più a rischio ci sono coloro che devono tenere sotto controllo il proprio peso, come pugili, ginnasti e ballerine, ma anche coloro che sono ossessionati dalla forma fisica, che spesso cadono nell'errore di seguire una dieta squilibrata dal punto di vista nutrizionale.

Non soltanto i professionisti

Lavorare, studiare, camminare, fare sport. Per far fronte alla vita e alle esigenze quotidiane, ciascuno di noi ha bisogno di una certa quantità di energia da ricavare tramite l'alimentazione.

La dieta di ogni sportivo, anche se dilettante, oltre a essere varia e bilanciata come quella di tutti, deve tener conto del maggiore dispendio energetico determinato dall'aumento del lavoro muscolare.

Le sostanze nutritive più importanti in questo senso sono proprio le vitamine del gruppo B: intervengono nei complessi processi metabolici che trasformano carboidrati, grassi e proteine in energia. Svolgono infatti la funzione di coenzimi, collaborando con gli enzimi per il corretto svolgimento delle reazioni chimiche necessa-

rie al buon funzionamento dell'organismo.

Quelle più coinvolte nei processi metabolici energetici sono:

- **Vitamina B1**, o tiamina: coenzima coinvolto nelle reazioni che portano alla produzione di energia dal glucosio. È presente in quasi tutti i tessuti animali e vegetali: è la totalità degli alimenti che permette di soddisfare il fabbisogno dell'organismo.
- **Vitamina B2**, o riboflavina: fa parte di due coenzimi (FMN e FAD) che partecipano a numerose reazioni di ossidoriduzione, interviene in varie reazioni finalizzate alla produzione di energia. Le principali fonti alimentari sono i latticini.
- **Vitamina B3**, o niacina: collabora al metabolismo energetico cellulare perché è parte attiva di due coenzimi (NAD e NADP). Si trova nella carne, nel pesce, nei cereali e nei funghi.
- **Vitamina B5**, o acido pantotenico: partecipa alla produzione di energia da carboidrati, grassi e proteine. È un costituente essenziale del coenzima A e dell'Acyl Carrier Protein (ACP), coinvolti nel metabolismo energetico e nella sintesi dei lipidi. La vitamina B5 è presente in tutti gli alimenti di origine animale e vegetale.
- **Vitamina B6**, o piridossina: ha un ruolo importante nella trasformazione e utilizzazione di carboidrati, grassi e proteine ed è fondamentale nell'attività fisica. Favorisce il rilascio di glicogeno, energia immagazzinata nel fegato e nei muscoli. È presente in alimenti di origine vegetale, come ortaggi, cereali integrali, legumi, e animale (carne, pesce, uova, latte).
- **Vitamina B8**, o biotina: partecipa alle reazioni di sintesi degli acidi grassi, al metabolismo degli aminoacidi e alla formazione del glicogeno. Si trova soprattutto nel fegato e nel tuorlo d'uovo, ma anche in latticini, carne e alcuni legumi.
- **Vitamina B12**, o cobalamina: favorisce l'assimilazione di grassi, carboidrati e proteine trasformandoli in energia. Principali fonti sono fegato, tuorlo d'uovo, carne, pesce, formaggio e latte.