



ATLETICA 4/2009

Integratori: necessari? Utili? Sicuri?

Riaffrontiamo un tema su cui giungono tantissime richieste di informazioni, ed alle quali non sempre è possibile dare una risposta assolutamente certa

Le motivazioni all'uso di integratori sono diverse. Spesso si è influenzati dalla pubblicità delle grosse ditte su quotidiani e riviste varie. Talora si è influenzati dalla moda o dall'abitudine osservata in altri compagni di squadra, che porta all'imitazione. Altre volte, un calo apparente di prestazioni è attribuito dall'atleta stesso o dal suo allenatore a deficit nutrizionali o integrativi. Molte, troppe volte, si ritiene che l'integratore sia in grado di aumentare la prestazione. Ciò è assolutamente falso (se fosse vero, sarebbero vietati!). Forse, in determinate e particolari condizioni, essi potrebbero facilitare un certo grado di recupero dopo particolari sforzi (allenamenti o gare). Difficilmente, però, e solo per ultimo, si consulta lo specialista medico.

In realtà, inconsciamente, l'idea dell'effetto ergogeno (=in grado di produrre energia=miglior prestazione) resta sempre ancorata a pseudo informazioni provenienti da ambienti sportivi e/o dalle informazioni pubblicitarie delle stesse ditte venditrici.

Non sono esistite norme regolamentari della materia sino alla fine degli anni novanta, quando per la prima volta, il Ministero della Salute ha emanato nel 1999 una circolare quadro, con delle linee guida sui cosiddetti "alimenti adattati ad un intenso sforzo muscolare soprattutto per gli sportivi". Compare così la prima classificazione. Vi si trovano citati i prodotti destinati ad integrazione energetica, a base di carboidrati, a volte con aggiunta di vitamine del complesso B e C, o di grassi polinsaturi; oppure i prodotti preva-

lentemente a base di sali minerali, con aggiunta di piccola quota di carboidrati semplici o di maltodestrine. E si trovano anche i prodotti a base di proteine, o misti, in cui le calorie fornite dalla quota proteica sono dominanti rispetto a quelle fornite da carboidrati o altre sostanze presenti in contemporanea. In questa categoria rientrano i cosiddetti aminoacidi a catena ramificata, oppure la stessa creatina.

Attenzione: sulle etichette dei prodotti occorre che siano specificati i dosaggi massimi di somministrazione consigliati (per i ramificati, ad esempio, chiamati BCAA, è sconsigliato l'uso al di sopra dei 5 grammi al giorno, tenendo anche presente che l'apporto giornaliero di proteine, complessivamente tra dieta ed integratori vari, non dovrebbe superare la quota di 1,5 grammi per chilogrammo di peso corporeo).

Ovviamente, parlando di integrazione in senso lato, all'interno di questo grosso contenitore, si considerano di solito anche vitamine ed oligoelementi vari.

Quando, come e quanto servano, va analizzato caso per caso. Si assiste spesso purtroppo, al fenomeno della auto somministrazione incontrollata: "assumo un po' di tutto e va meglio"; oppure "se poco fa bene, ne assumo ancora di più, e sarà ancora meglio". Niente di più sbagliato. Alcune volte infatti si possono verificare nell'organismo situazioni di antagonismo tra diverse sostanze. Inoltre, non è detto che ciascun soggetto risponda alla stessa maniera alle "stes-

Il medico risponde

dottor Giuseppe Fischetto

se sostanze" oppure agli "stessi dosaggi".

Alcuni esempi: il ferro, per chi è anemico, va assunto preferibilmente a digiuno, ed ancora meglio associato alla vitamina C (o equipollente spremuta di agrumi freschi). Se lo stesso ferro lo si assume insieme al calcio, il suo assorbimento sarà ridotto. Altrettanto, alcuni alimenti, come vino, caffè, cacao, tè, cioccolato, spinaci, uova e latte, possono ridurre l'assorbimento del ferro, sia esso assunto come farmaco, o come alimento carne.

Ma torniamo a quelli che gli atleti considerano "gli integratori" per eccellenza: quelli a base di proteine o aminoacidi. In passato si è pensato che fossero in grado di favorire la crescita di massa muscolare, e spesso gli atleti hanno abusato nelle dosi. Ad essere pratici, invece, la loro necessità, valutata da uno specialista, si presenta in condizioni particolari di dieta non particolare ricca e carichi di lavoro/allenamento elevati, oppure di viaggi ed allenamenti in condizioni di disagio.

In questa ottica, tra l'altro, ogni atleta dovrebbe, alla fine di allenamenti pesanti e prolungati, cercare di assumere entro un paio d'ore alimenti a base di carboidrati, per permettere ai muscoli un rapido ristoro delle scorte glucidiche. Questo è il motivo per cui esistono integratori di recupero a base di carboidrati/maltodestrine, associati a basse dosi di aminoacidi a catena ramificata, i quali, assunti insieme, hanno un effetto sinergico positivo: viene favorito il reintegro glucidico muscolare e contemporaneamente viene rallentata la eventuale degradazione proteica muscolare da attività fisica intensa.

Tra i numerosissimi altri prodotti in commercio, si parla molto di creatina. Premesso che essa è un integratore aminoacidico non vietato, ovviamente, dalle attuali normative antidoping, molto si è discusso e si discute sulla sua reale efficacia. Mancano studi obiettivi definitivi, ed oltretutto, se ne fosse davvero provata una qualche capacità di incrementare la prestazione sportiva, sarebbe stato già preso in considerazione dagli organismi antidoping. L'uso incontrollato ed indiscriminato, anche ad alti dosaggi, ha evidenziato talvolta alcuni effetti collaterali. Alcuni soggetti, infatti, lamentano una evidente sensazione di impastamento muscolare, dovuto probabilmente ad una tendenziale ritenzione idrica: ciò può favorire comparsa di crampi, oppure di piccole lesioni muscolari favorite appunto da una certa imbibizione muscolare, in particolare in soggetti predisposti.

La lista sarebbe lunghissima, ma qui siamo per affrontare il problema nella sua veste generale. Servono o no gli integratori allo sportivo? I veri esperti sostengono che una dieta bilanciata, equilibrata e variata, può normalmente essere in grado di sopperire alle necessità dell'atleta. Lo dicono anche ufficialmente la WADA, il CIO e la IAAF, avvertendo anche che, in ogni caso, andrebbe consultato un

medico, ed andrebbero sempre valutati i costi, i benefici ed i rischi. Ma quali rischi? L'inquinamento dei prodotti con possibili sostanze dopanti.

Una circolare del 2005 del Ministero della Salute, mentre da un lato sconsiglia l'uso di tali integratori per donne gravide e giovani al di sotto dei 14 anni, dall'altro lato richiede che le aziende produttrici forniscano una autocertificazione che escluda all'interno dei propri prodotti, la presenza, anche in tracce, di sostanze contaminanti dopanti.

Ed è proprio questo il punto critico: solo una attenta, costosa ed approfondita analisi, con sofisticate strumentazioni, è in grado di rivelare la presenza di contaminanti; e questa andrebbe condotta su ogni singolo lotto di sostanze importate, oppure direttamente prodotte.

La storia del recente passato ha fatto trovare positivi atleti anche di alto livello, a causa di contaminanti dopanti negli integratori assunti. Il rischio maggiore, ovviamente, è prevalentemente con i prodotti a base di proteine, ma non sono esentati dal rischio, anche altri integratori. Una, ricerca commissionata dal CIO e pubblicata nel 2004, ha messo in evidenza che circa il 15% (94 su 634) di integratori acquistati da normali rivenditori in giro per il mondo, contenevano uno o più inquinanti dopanti. Ebbene, anche pochissime compresse di questi, assunti per bocca, sono e/o sono state in grado di causare positività doping nelle urine.

Il controllo qualitativo su integratori immessi in commercio non è soggetto, nell'ambito della normativa sia nazionale che internazionale, a controlli così sofisticati come quelli dei prodotti farmaceutici; anche quando sulla etichetta si trova scritto "autorizzato dal Ministero della Salute", la responsabilità vera del controllo è demandata totalmente alle stesse aziende produttrici. E non tutte hanno lo stesso livello di controllo di qualità; in particolare quando la concorrenza di mercato obbliga ad abbattere troppo i prezzi, a capito, naturalmente della verifica di qualità e purezza. Molto spesso, oltretutto, le aziende venditrici non producono i prodotti base, ma li acquistano e spesso li importano dall'estero, con le garanzie/incertezze di purezza immaginabili.

Confermando ancora una volta che la buona e corretta dieta associata ad adeguati periodi di riposo e di recupero sono, oltre all'allenamento, la migliore arma per migliorare le proprie prestazioni, si consiglia, ove veramente necessario, e sempre con l'ausilio di uno specialista, di adoperare integratori di tipo farmaceutico e/o comunque di aziende produttrici sicure.

Ricordarsi che le norme antidoping nazionali ed internazionali non giustificano alcuna eventuale positività ad un test antidoping, anche se esse è stata causata involontariamente e senza esserne consapevoli, da un integratore inquinato.