

Gli integratori per sportivi: vi presento le proteine

Pubblicato: Venerdì 20 Dicembre 2019



Le proteine sono elementi importantissimi per il nostro organismo. Ce ne sono di moltissime tipologie ed ognuna ha un ruolo fondamentale e insostituibile. Ci sono le proteine che hanno compiti strutturali per la massa muscolare e altre componenti, proteine con compiti nel sistema immunitario e altre indispensabili per i processi metabolici. Oltre a queste funzioni sono anche fonti di energia, come lo sono carboidrati e lipidi (che sono solo fonti energetiche).

Le proteine sono costituite da aminoacidi e si distinguono fra le proteine animali e quelle vegetali. Le prime sono considerate ad alto valore nutrizionale perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali, mentre le proteine vegetali sono considerate incomplete perché non hanno un aminoacido particolare. Tali molecole si assumono attraverso gli alimenti: carne, pesce, uova, latticini per la prima tipologia, legumi, frutta secca, cereali per la seconda.

Aumento del fabbisogno di proteine: integratori sportivi

In alcuni casi, come in quello di chi fa attività fisica, può essere che ci sia un maggior fabbisogno di proteine e che quindi sia indispensabile ricorrere a supplementi proteici, nello specifico integratori. Tali prodotti non sono tutti uguali, anche se rientrano sotto lo stesso generico nome di integratori proteici. I motivi per cui una persona potrebbe dover assumere proteine, infatti, possono essere diversi, comprese situazioni di malattia, quali per esempio casi di anoressia, cachessia e malassorbimento legato a patologie gastroenteriche.

Lo sportivo, per questo motivo, per garantirsi un prodotto valido ed adeguato alle sue esigenze, dovrebbe acquistare gli **integratori sportivi** solo da rivenditori specifici, assicurandosi siano proteine proprio per chi è in salute, fa sport e vuole completare al meglio il suo regime alimentare. In base al peso del soggetto, alla sua storia clinica e al tipo di attività si assumeranno quantità di proteine diverse e in momenti specifici della giornata. Sulla confezione di ogni integratore ci sono comunque, di norma, indicazioni precise. In tutti i casi è bene chiedere consiglio al proprio medico o al proprio trainer di fiducia.

Gli integratori alle proteine: alcune diffuse tipologie

Gli integratori per lo sport possono essere di vario genere, ovvero possono essere prodotti con proteine di diversa origine. Una tipologia di integratori è, per esempio, quella a base di soia, cioè di proteine di origine leguminosa. Questo genere di proteina ha un alto contenuto di aminoacidi ramificati che la rendono paragonabile alle proteine di latte e uova pur essendo di origine vegetale.

Molto utilizzata è anche la creatina, specie per chi fa sport dove si contraggono i muscoli ripetutamente a breve distanza: bodybuilding, canottaggio, la lotta e altri. La creatina è una proteina sintetizzata che è già presente nelle cellule dei muscoli e che serve per incrementare l'energia dei muscoli durante la contrazione e, in generale, ad aumentare la forza e la potenza.

Per chi vuole vedere risultati sui propri muscoli in breve tempo è molto usata, invece, l'arginina. Oltre a questi integratori ci sono anche le proteine del siero di latte, la caseina, le proteine dell'uovo, quelle dei piselli, della canapa e molte altre tipologie. Il mondo degli integratori, infatti, è oggi ricco e variegato. In ogni caso è bene ricordare che nessun integratore, comunque, può da solo aumentare la prestanza di una persona, quindi si tratta di prodotti proprio per chi fa attività sportiva.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it