

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Quando uno sportivo deve rivolgersi a un negozio integratori

divisionebusiness · Thursday, April 20th, 2023

Le **persone che praticano sport**, sia a livello professionistico che a livello amatoriale, nella maggior parte dei casi prestano una particolare attenzione al regime alimentare che seguono. Non è raro che questa attenzione comporti anche l'assunzione di integratori nutrizionali, che possono essere di diversi tipi, al fine di rimanere in forma o addirittura di aumentare le proprie prestazioni sportive. Quello degli **integratori alimentari** è senza dubbio un comparto molto ampio, con un giro di affari intorno ai 2 miliardi di euro all'anno: ebbene, una quota molto consistente è proprio quella relativa agli integratori sportivi, con riferimento in particolare agli integratori energetici, che contengono minerali, vitamine e aminoacidi.

Dove comprare gli integratori

Se desideri trovare [il tuo negozio di integratori](#) ideale, devi sapere che tali prodotti sono in vendita in numerosi contesti: **punti vendita dedicati allo sport**, ma anche erboristerie e farmacie, sia offline che online. In fase di ricerca e in vista di un acquisto, tuttavia, è necessario prestare la massima attenzione a pubblicità che sono potenzialmente ingannevoli e che fanno riferimento a una correlazione diretta tra l'uso degli integratori e la possibilità di **aumentare le performance sportive**. In alcuni casi l'impiego degli integratori alimentari non è realmente necessario, o addirittura rischia di risultare pericoloso per la salute, a maggior ragione nel caso in cui avvenga in mancanza di prescrizione medica e senza alcun controllo.

Gli integratori per chi fa sport agonistico

Nel caso degli **sport che vengono praticati a livello agonistico**, i nutrizionisti o i medici dello sport hanno la possibilità di prescrivere gli integratori in qualità di supplementi, al fine di contribuire al conseguimento di uno stato nutrizionale ideale. Si chiamano integratori perché non devono sostituire, ma integrare, e quindi supportare un **regime alimentare** che già di per sé deve essere equilibrato. Ma chi sono gli sportivi professionisti? Per esempio i calciatori, cioè atleti che giocano due o tre partite alla settimana, o i ciclisti che trascorrono ogni giorno diverse ore su strada, percorrendo decine o addirittura centinaia di chilometri. È chiaro, dunque, che si sta parlando di **performance atletiche** che richiedono un lavoro muscolare molto consistente, da cui deriva elevata sudorazione. Insomma, un consumo di energia addirittura doppio rispetto alle circostanze in cui non si fa sport.

L'integrazione di nutrienti

Quando si fa sport in condizioni simili si va incontro a una perdita di proteine, di **vitamine** e di

minerali che presuppone un'integrazione. Non è detto che il contenuto di nutrienti possa essere sempre aumentato attraverso la dieta e i cibi che si introducono nell'organismo: ci può essere pertanto bisogno di un aiuto esterno, fermo restando che la **scelta degli integratori** da assumere deve essere sempre effettuata dal nutrizionista o dal medico dello sport, in funzione del tipo di sport che viene praticato e in base alle caratteristiche fisiche del soggetto. Anche la durata e la quantità dell'assunzione possono cambiare in relazione a tali variabili.

Sport amatoriali: gli integratori sono davvero necessari?

Per quel che riguarda le persone che praticano **sport a livello amatoriale**, nella maggior parte dei casi è sufficiente un regime alimentare equilibrato, con una corretta distribuzione di grassi, di proteine e di carboidrati e un introito adeguato di minerali e vitamine. La dieta deve essere ben proporzionata anche dal punto di vista calorico, in modo da garantire un bilancio energetico appropriato. Insomma, uno stile di vita corretto e poche attenzioni a tavola dovrebbero bastare per avere un **corpo robusto e forte**, in grado di assicurare performance sportive di qualità e – ciò che più conta – uno stato di salute ottimale sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista psicologico. E gli integratori? A dir la verità, per chi segue un regime alimentare adeguato non serve assumere anche integratori. Per altro i supplementi rischiano di compromettere le **performance fisiche** se non sono realmente necessari.

Minerali e vitamine: attenzione agli eccessi

Qualora l'utilizzo di **integratori non necessari** si traduca in un surplus di minerali o di vitamine, tali nutrienti vengono eliminati attraverso le urine. Se però vengono trattenuti all'interno dei tessuti, ci potrebbero essere degli effetti negativi, come per esempio perdita di peso, mal di testa, diarrea o vomito. È bene prestare attenzione in particolare alla **vitamina A**, che se presente in eccesso può danneggiare il fegato, con episodi di tossicità acuta.

This entry was posted on Thursday, April 20th, 2023 at 6:00 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.