

## L'INTEGRAZIONE ALIMENTARE NELLA DONNA

Il cliente più esigente nelle palestre ed in campo dietologico è la donna. La classe di età più rappresentata è diversificata e va dai 30 ai 55 anni, ma le richieste sono sempre le stesse: "vorrei modellarmi sui fianchi e glutei; eliminare un po' di pancetta e tonificarmi", tutto questo, naturalmente, lo vogliono ottenere col minimo della fatica e soprattutto senza utilizzare un peso perché non vogliono avere i "muscolacci" da uomini (se fosse così facile ottenerli...). Quello che però non sanno queste signore (o signorine), è che per ottenere dei buoni risultati devono curare l'alimentazione ed assumere un'adeguata supplementazione che le possa aiutare anche a mantenere questi risultati. In questo articolo prendiamo in considerazione l'aspetto della supplementazione, fornendo delle linee di massima che possono essere seguite, ricordando che la persona dovrà personalizzare l'assunzione non solo dell'integratore specifico, ma anche dell'alimentazione dopo aver accertato la presenza o meno di patologie attraverso esami specifici. Partiamo allora dalla mattina. Un integratore completo di sali minerali e vitamine, ci fornirà da subito quei micronutrienti che occorrono all'organismo per funzionare al meglio. Sono utili soprattutto nelle donne che seguono diete ipocaloriche e nel frattempo svolgono attività fisica. Contengono anche calcio e magnesio (minerali importanti per la remineralizzazione ossea) ed agenti antiossidanti che neutralizzano la formazione dei radicali liberi, causa principale dell'invecchiamento. Altre sostanze la cui integrazione è molto importante, sono gli acidi grassi omega-3. La disponibilità di n-3 nella dieta è alquanto limitata: questi composti sono infatti presenti in quantità assai ridotte in gran parte degli alimenti più comuni. La carenza o la scarsa funzionalità nel mondo animale di vie metaboliche che ne permettano la sintesi completa, d'altra parte, li rende esclusivamente dipendenti dall'apporto con la dieta stessa. Alcune delle principali funzioni di questi acidi grassi essenziali sono:

regolazione della pressione del sangue

migliorata sensibilità all'insulina

migliorate risposte antinfiammatorie e del sistema immunitario

agisce sulla viscosità del sangue migliorando la deformabilità dei globuli rossi ed aumentandone la capacità nel trasportare l'ossigeno

agisce sulla capacità coagulatoria

miglioramento di problemi dermatologici come eczemi e psoriasi

azione a livello ormonale.

Se la colazione è scarsa in proteine (in genere le donne preferiscono mangiare più carboidrati che proteine) sarà utile integrare con delle proteine in polvere o un pool di aminoacidi. Questo perché in ogni momento della giornata il nostro organismo necessita di tutte le sostanze nutritive, siano esse macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) che micronutrienti (vitamine e minerali). Le proteine, inoltre, hanno anche un ottimo effetto "antiritenzione" soprattutto a livello delle gambe (moltissime donne e ragazze ne soffrono) in quanto hanno la capacità di richiamare i liquidi ritenuti a livello extracellulare (la classica ritenzione idrica) a livello del flusso sanguigno. Aiutano inoltre a formare e potenziare le difese immunitarie e mantenere tonica la muscolatura (meglio se si associa una buona attività fisica).

A pranzo ed a cena è consigliata l'assunzione di omega-3 per i motivi su esposti, associando anche dell'acido alfa lipoico e del piruvato. Quest'ultimo mix di sostanze, migliora il metabolismo degli zuccheri e dei grassi, favorisce il loro utilizzo a livello cellulare e muscolare ed è capace di aumentare le riserve di energia a scapito del grasso corporeo. Questo consentirà di effettuare allenamenti più intensi. L'acido lipoico, inoltre, è un ottimo antiossidante. A causa della frequente carenza di ferro nelle donne e negli sportivi, un integratore ad alta biodisponibilità di questo minerale che è fattore antianemico, interviene come componente di emoglobina e mioglobina, nei processi di trasporto dell'ossigeno, è presente in enzimi coinvolti nella produzione di energia a

livello cellulare, può concludere la supplementazione del pranzo.

È sempre bene ribadire che se a pranzo e/o a cena non si assume la quantità proteica necessaria al proprio fabbisogno, sarà utile integrarla aggiungendo un prodotto proteico e/o aminoacidico e di facile assimilazione, appunto per non andare incontro ad un deficit di questo nutriente essenziale.

Solitamente l'allenamento viene effettuato il pomeriggio ed ottimale sarebbe farlo precedere da uno spuntino leggero almeno a distanza di un'ora. Mezz'ora prima dell'allenamento, si può prendere anche un mix di sostanze antiossidanti composto da vitamina C, E e selenio, questo per contrastare i danni che potrebbero provocare i radicali liberi prodotti durante l'attività fisica e per prevenire quei fastidiosi dolori muscolari che si manifestano 24-48 ore dall'allenamento ed anch'essi legati ad un'iperproduzione di radicali liberi che rallentano la riparazione delle fibre muscolari danneggiate. Per chi vuole perdere peso, l'assunzione di un prodotto con sinefrina e guaranà, aiuterà sicuramente ad avere più energie durante l'attività fisica ed aumenterà la capacità dell'organismo a bruciare il grasso.

Sia prima che dopo l'allenamento, potrebbero essere utili anche gli aminoacidi ramificati (BCAA) (leucina, isoleucina, valina) questi tre aminoacidi, rappresentano il 40% della richiesta giornaliera di aminoacidi essenziali da parte dell'organismo e la loro caratteristica principale è quella, una volta assorbiti ed entrati in circolo, di non passare per il fegato ma venire captati direttamente dai muscoli.

presi prima dell'allenamento impediscono il catabolismo muscolare, ritardano la formazione di acido lattico e stabilizzano la glicemia consentendo di eseguire più a lungo ed intensamente la prestazione; hanno azione proenergetica favorendo la produzione di alanina dalla quale si forma nuovo glucosio e facilitano la formazione di glutammina; si ha una competizione col triptofano a livello cerebrale, riducendo la sintesi di serotonina che provoca fatica, sonnolenza e calo dell'attenzione dopo l'esercizio intenso;

presi dopo: vanno direttamente ai muscoli dove accrescono la massa muscolare magra, favorendone il potenziamento; accelerano i processi di recupero consentendo di anticipare la compensazione allo stimolo allenante e quindi migliorare la prestazione atletica successiva.

Arriviamo al momento della cena. L'integrazione non differisce molto da quella del pranzo, l'unica cosa da fare è sostituire l'integratore di ferro con uno di complesso di vitamina B, utilissimo per la completa utilizzazione e metabolizzazione di proteine, carboidrati e grassi appunto perché fa parte di numerosi enzimi implicati in queste reazioni. Inoltre, non è poi così difficile andare in carenza di questo complesso vitaminico soprattutto se l'alimentazione si basa su cibi raffinati come pasta, pane, crackers, ecc. industriali ed ottenuti con farine bianche. Una buona fonte è il lievito di birra in capsule che, oltre a contenere il complesso B, contiene anche il cromo utilissimo per l'utilizzazione dei carboidrati e per la costituzione del fattore di tolleranza glucidica, aumentando la sensibilità insulinemica. Nel lievito di birra è presente anche il selenio, un ottimo antiossidante.

Sappiamo tutti che anche il sonno è parte fondamentale della nostra vita perché ci aiuta a rigenerarci ed a recuperare dalla giornata stressante. Per questo motivo bisogna cercare di ottimizzare e migliorare la qualità del sonno. A questo fine, ricerche hanno dimostrato che l'assunzione di zinco, magnesio e vitamina B6 in opportuni rapporti (Vitamina B6: 11mg; Magnesio: 450mg; Zinco: 30mg) producono un sonno migliore e più profondo.

Questo significa anche maggior riposo, meno stress ed un più veloce recupero dagli allenamenti con conseguenti positive ripercussioni nel miglioramento della performance psico-fisica. Si potrebbe ipotizzare anche che, questa migliore qualità del sonno, possa influire positivamente sulla secrezione dell'ormone della crescita, con i benefici che esplica su tutto l'organismo.

Dopo questa trattazione di quali possono essere i possibili integratori che una donna attiva potrebbe assumere durante la giornata, vi lascio ricordandovi che "l'integratore" più importante che dovrete sempre avere con voi e sorseggiare ogni 20-30 minuti è l'acqua.

Allora, se volete fianchi e glutei sodi ed un addome piatto, non vi resta altro che impegnarvi in

palestra (anche con i pesi), mangiare bene ed integrarvi in modo sensato.

Dott. Montagna Giovanni  
Nutrizionista  
giannidiet@tiscali.it