

Alimentazione Un tema da gestire



SOMMARIO

- PAG.03 – I suggerimenti in generale
- PAG.05 - Nutrizione e bicicletta
- PAG.08 – Vitamine e Sali minerali
- PAG.09 – Il Recupero
- Pag.12 – Fitoterapia e Fitoalimurgia
- Pag.14 – Piante antinfiammatorie
- Pag.18-19 - Allegato 01 Tabella Vitamine
- Pag.20 – Allegato 02 Tabella Sali Minerali
- Pag.21 – Ringraziamenti e riferimenti

Alimentazione un tema da gestire

I suggerimenti della nutrizionista

L'alimentazione sportiva è un tema di grande interesse generale, figurarsi oggi nella situazione di contingenza e maggiore attenzione a ciò che quotidianamente ingeriamo per nutrire il nostro corpo.

Sull'argomento si trovano on line molte informazioni diverse se non addirittura contrastanti, rendendone la comprensione difficile.

Quindi, oltre all'allenamento indoor, abbiamo deciso di fare focus sul tema e chiedere aiuto ed assistenza ad esperti del settore e di raccogliere tutto il materiale che abbiamo realizzato in un'unica pubblicazione che vi proponiamo e rendiamo accessibile.

Bellini Michela è la biologa nutrizionista che ha accolto il nostro invito.

**Allora Michela intanto grazie della disponibilità, iniziamo dall'alimentazione in generale
Cosa ci puoi dire ?**

In questo periodo in cui tutta l'attenzione è rivolta alla situazione che stiamo vivendo, il suggerimento che vi posso dare è di cercare di ottimizzare le azioni che ci è consentito svolgere, in modo da rafforzare il nostro organismo ed imparare a tenerlo in salute, che è il primo passo.

Ottimo... quindi per il "corpore sano" che facciamo ?

La prima azione da svolgere con qualità è la spesa; perché?

Perché il 65% del sistema immunitario risiede nell'intestino e non ci si può prendere cura dell'intestino se non ci si cura dell'alimentazione. D'altra parte tutto ciò che ingeriamo transita e viene a contatto con il nostro apparato digerente; sostanze nutritive ma anche sostanze nocive.

Ecco quindi alcuni consigli pratici che ci possono aiutare a mantenere il nostro sistema immunitario vigile ed efficiente e il nostro corpo in forza e salute.

Fare una spesa di qualità: ora più che mai è fondamentale acquistare prodotti sani e davvero nutrienti. Sprecare l'uscita per spendere soldi in alimenti di scarsa qualità non vale proprio la pena, prediligere prodotti del territorio (magari verificare se i mercati del contadino presenti sul territorio sono ancora aperti) e fare una bella scorta di frutta e verdura fresca e di stagione, che si conserverà per più giorni, apporterà fibre, sali minerali e vitamine. Una manna santa per l'intestino (e quindi per le vostre difese immunitarie).

Comprate farina di tipo 1 e 2 (o anche integrale) e non limitatevi al solo grano moderno. Farro, kamut e altri grani antichi contengono un glutine molto più digeribile che non mette in difficoltà il sistema immunitario (è ormai nota l'implicazione del glutine moderno nell'aumento di patologie autoimmunitarie).

Se non avete la possibilità di acquistare queste farine ed avete a disposizione solo farina 0 e 00, terminatela preparando della pasta all'uovo o degli strigoli che condirete con abbondante sugo di verdura in modo da abbattere l'indice glicemico (ovvero la capacità che hanno queste farine di alzare velocemente la glicemia nel sangue).

Terminata la scorta però fate il possibile per passare alle farine che ho consigliato.

Non abusate di carne, specie se rossa e da allevamenti intensivi. Si tratta di prodotti **ALTAMENTE INFIAMMATORI** per l'intestino (l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro ha evidenziato che un consumo eccessivo di carni rosse, specie lavorate, comporta un aumento dei rischi)

Evitate per quanto possibile prodotti industriali, da quelli da forno ai dolci. Vi fanno spendere soldi e peggiorano il vostro stato di salute. Ora che avete tempo **CUCINATE**

Approfittate per fare scorte in freezer di piatti cucinati da voi: vi saranno utilissimi quando riprenderete i ritmi lavorativi. Personalmente sto dedicando tempo a sughi di verdura per la pasta, zuppe di cereali e legumi e polpette di legumi o pesce. Partire dai singoli ingredienti costa decisamente meno che comprare il prodotto in scatola già pronto ed evita di ingerire parecchi conservanti

E magari scoprirete lo chef che è in voi

Inserite ad ogni pasto una porzione di verdura cotta e una di verdura cruda

Usare con raziocinio

Gli avanzi delle verdure possono essere saltati in padella ed utilizzati per fare ad esempio una frittata, o messi in pentola per fare un brodo di verdura.

Gli avanzi della frutta invece sono un'ottima risorsa per fare degli estratti (anche assieme agli avanzi della verdura)

Propongo un esempio di menù settimanale che aiuterà a tenervi in forma e soprattutto in salute (sempre che la vostra dispensa sia stata riempita di ingredienti sani)

PRANZO: scegliete un primo piatto con un condimento a base di verdure e cercate di alternare cereali integrali (come riso, miglio, farro, orzo, quinoa, ecc..) alla pasta. Una o due volte a settimana sostituite il sugo di verdura con un sugo di pesce o un ragù preparato con carne bianca

CENA: alternate la fonte di proteine: 2-3 volte pesce, una volta legumi, uovo, carne bianca, zuppa di legumi (magari con un crostino di pane raffermo e olio di oliva). E perché no una sera potete anche concedervi una pizza fatta in casa, magari preparata con le farine che ho consigliato.

Sottolineiamo che l'intenzione è solo quella di fornire una serie di indicazioni di semplice comprensione, affinché i nostri lettori possano utilizzarle per acquisire conoscenze corrette sull'alimentazione, valide ora e per il futuro.

Magari anche periniziare a modificare la propria dieta.

Vogliamo approfondire il concetto legandolo, in modo più stretto, allo sport ed alla bici ed al tipo di allenamento

Il momento critico che stiamo vivendo purtroppo ci costringe a rivedere ritmi e tipologie di attività fisica, ma invece che guardarlo solo come una limitazione possiamo affrontarlo come una fase di apprendimento in cui capire come ripartire i nutrienti quando potremmo riprendere gare ed attività più intense.

Insomma una messa a punto della macchina "corpo" ?

Esattamente, tengo a precisare che tutto questo riguarda ed è tarato sullo sportivo amatore; atleti d'élite necessitano di indicazioni e strategie mirate guidate da professionisti della nutrizione sportiva che li seguono costantemente, passo dopo passo.

Inoltre allenamenti al di sotto dell'ora non richiedono alcuna modifica nella dieta e nessuna integrazione.

Bene, fatte queste premesse entriamo nel vivo e in particolare nel vivo del ciclismo.

L'attività sulle due ruote rientra nella categoria degli sport di endurance e come tale si caratterizza per il consumo di carboidrati e grassi in percentuale variabile a seconda di intensità e durata dell'esercizio, nonché per la perdita di acqua e sali minerali.

In pratica negli esercizi a bassa intensità (25% capacità aerobica) si ricava la quasi totalità di energia dagli acidi grassi; carboidrati e grassi forniscono energia in egual misura durante un esercizio moderato; all'aumentare della durata aumenta il contributo dei grassi e i carboidrati tendono a esaurirsi.

Ciò che accade è che man mano che l'esercizio continua, le riserve di glicogeno muscolare si riducono e la produzione di zuccheri da parte del fegato risulta fondamentale.

Qui risiede la chiave del perché dopo circa due ore di esercizio si verifica una riduzione del 50% dell'intensità: il fegato non riesce più a tenere il passo con il consumo di zuccheri muscolari e l'unica fonte energetica diventano i grassi, la cui combustione richiede però più tempo.

Capite bene come la disponibilità delle giuste fonti energetiche, all'interno dell'organismo, vadano di pari passo con l'allenamento e la performance. La dieta, infatti, ha ruolo fondamentale nel consentire un adeguato immagazzinamento delle riserve energetiche per esercizi di endurance a lunga durata, sia nei lavori anaerobici a breve termine.

In caso di deplezione glucidica...

Ehm, scusi Dottoressa: Deplezione Glucidica ?

Leggetela come svuotamento o riduzione delle riserve di zuccheri, quindi aumenta l'utilizzo delle proteine come fonte energetica, con conseguente impossibilità del loro utilizzo per aumentare/mantenere la massa muscolare, la forza e la potenza muscolare.

Che tradotto ?

Significa che QUOTIDIANAMENTE la dieta deve essere ben bilanciata, sia nei giorni di allenamento sia nei giorni di riposo.

In linea generale potremmo dire che l'apporto dei macronutrienti dovrebbe rispettare le seguenti percentuali:

- Carboidrati: 6-10g/Kg/die per mantenere livelli ematici di glucosio durante l'esercizio e ricostruire le riserve di glicogeno post allenamento
- Proteine: 1,2-1,7g/kg/die
- Lipidi: 20-25% grassi per garantire apporto di acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili.

Mantenuta una buona alimentazione di base, occorrerà modulare i pasti in relazione alla seduta di allenamento e agli obiettivi da raggiungere.

Qui può iniziare ad esserci utile questo momento di quarantena forzata.

Perché?

Perché l'atleta di endurance risente in modo particolare delle modifiche dietetiche e ancora di più fatica a trovare la giusta integrazione durante la seduta di allenamento o di gara. Al contrario dell'atleta di potenza, l'endurance è nettamente più legato alle riserve energetiche e le condizioni stesse della attività svolta rendono difficoltosa l'integrazione durante l'attività (bevande troppo zuccherine o saline, gel non adeguati o barrette non sempre tollerate). Ne consegue che il momento migliore per provare le strategie integrative e modulare l'alimentazione è proprio quello di "tranquillità" sportiva.

Casa e rulli calzano a pennello.

Ipotizzata quindi un'adeguata alimentazione quotidiana, vediamo come modulare i pasti.

PASTO PRE-SEDUTA: deve essere consumato circa 3 ore prima dell'allenamento e deve essere facilmente digeribile, non molto abbondante e ricco di carboidrati

ESEMPI:

- **ALLENAMENTO MATTUTINO:** colazione con spremuta di arancia + fette biscottate e marmellata;
- **ALLENAMENTO POMERIDIANO:** pasta con pomodoro e grana e un contorno di verdure;
- **POST ALLENAMENTO:** entro trenta minuti re-idratare con una bevanda contenente sali, zuccheri (es: maltodestrine) e se necessario amminoacidi. In linea generale reintegrare circa 1,5 litri per ogni chilo perso.
- **PASTO CHE SEGUIRA' L'ALLENAMENTO:** deve essere un pasto abbondante e completo con carboidrati, proteine, grassi e fibre (es: pasta al pomodoro + carne/pesce + verdura + frutta)

Il pasto post-allenamento deve sempre essere il pasto più abbondante e ricco poiché l'esercizio fisico stimola la sintesi proteica e il recupero delle riserve di glicogeno, indirizzando i nutrienti nel recupero e non nella formazione del tessuto adiposo.

Per quanto riguarda l'integrazione durante l'allenamento invece, come avevo anticipato, deve essere modulata e testata sulla base della propria condizione fisica (livello di performance, tolleranza gastrica e stato corporeo).

Una buona soluzione potrebbe essere l'integrazione di 40gr di carboidrati ogni ora di allenamento (barretta o gel) più una borraccia con acqua e una con acqua e sali. Ora che siete a casa ad allenarvi provate diverse strategie e vedete quale lavora meglio su di voi.

In ultimo un consiglio per gli amatori ad un livello più avanzato che vogliono migliorare la loro capacità ossidativa dei grassi (ovvero la capacità di usarli come carburante) ritardando così il consumo di carboidrati e quindi il calo della performance.

A queste persone consiglio di testare un allenamento a digiuno al mattino presto.

Il digiuno notturno avrà già ridotto in parte le riserve di zucchero obbligando così l'organismo ad adattarsi a ridurre i consumi. Inizialmente la prestazione non migliorerà o potrebbe peggiorare, ma dopo un breve periodo (circa due settimane) reintegrando una colazione leggera (senza eccesso di zuccheri) pre-allenamento, la performance vedrà un notevole miglioramento. Per chi vuole intraprendere questa strategia è comunque consigliato un refill di carboidrati a cena con riso e frutta.

Per gli sportivi alle prime armi evitare l'allenamento a digiuno poiché non hanno ancora ottimizzato la loro capacità di ossidare i grassi ed in questa condizione l'organismo andrà a prendere energia dalle proteine con conseguente perdita della massa muscolare.

Vitamine e sali minerali.

Stanchezza eccessiva, stress e perdita di energie possono esporre maggiormente alle malattie e potenti alleati del benessere sono le vitamine, che, con la collaborazione dei giusti minerali, rafforzano le difese immunitarie.

Il sistema immunitario ha l'essenziale compito di identificare, combattere ed eliminare le sostanze ed i micro-organismi estranei, intendiamoci bene tutto questo non costituisce una cura contro la specifica pandemia in atto ma è solo informativa su come mantenere alta una difesa che può aiutare.

L'attività del sistema immunitario è maggiormente garantita quando tutto l'organismo si trova in uno stato di equilibrio psicofisico.

I ritmi frenetici, le preoccupazioni, l'ansia di raggiungere gli obiettivi ci rendono più vulnerabili ad attacchi esterni.

Non a caso, negli esami degli esperti, appare che una delle categorie a rischio di carenza delle vitamine, è quella di chi svolge, con regolarità intensa attività sportiva.

Atleti amatori o professionisti che cercano di ottenere alte performance in breve tempo e si sottopongono a diete mal bilanciate o troppo severe possono rientrare in questa casistica.

E' il caso degli sport di resistenza come anche il ciclismo, in cui vige un regime alimentare a base di carboidrati semplici che possono portare all'esclusione di cibi ricchi di altri nutrienti e quindi a sbilanciare l'apporto di vitamine utili e necessarie, quindi contribuire anche all'abbassamento delle difese immuni.

Le manifestazioni di una carenza vitaminica attraversano diverse fasi, in un primo momento l'organismo fa ricorso alle quote disponibili, non ci sono quindi sensibili manifestazioni di carenze ma perseverando nei comportamenti errati e non reintegrando correttamente, presto o tardi le risorse si esauriscono ed insorgono diminuzioni dell'attività enzimatica.

Un corretto apporto di vitamine e di oligoelementi può aiutare a rendere più forti le difese immunitarie.

Le vitamine non sono sintetizzate dall'organismo umano – a parte alcune eccezioni, come la vitamina D che in realtà è un ormone – ma si trovano in natura e devono quindi essere assunte regolarmente nella dieta quotidiana, secondo quantità che variano a seconda della tipologia di vitamina.

In particolare, gli alimenti di origine vegetale sono quelli in grado di fornire maggior apporto vitaminico al nostro organismo.

Le vitamine sono contenute nei cibi, ma non esiste un cibo che le contenga tutte. Per questo un'alimentazione varia e che osservi le giuste dosi è maggiormente in grado di assicurare il corretto apporto vitaminico rispetto a un'alimentazione basata su pochi e invariati cibi.

In allegato troverete due esempi di tabelle in cui sono riassunte Vitamine e Sali, dove trovarli - funzioni ed indicazioni:

- Tabella Vitamine; (vedi allegato 1 pag.18-19)
- Tabella Sali minerali. (vedi allegato 2 pag.20)

Le vitamine svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione di molte reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo e che sono fondamentali per la nostra vita. In particolare, forniscono energia all'organismo ed assicurano il rinnovo cellulare

Nei periodi di maggior stress, quale quello che stiamo vivendo, durante i cambi di stagione e comunque in tutte quelle situazioni nelle quali le richieste dell'organismo aumentano, alla dieta è possibile affiancare un aiuto in più attraverso l'assunzione di integratori.

Attenzione però poiché anche gli eccessi vitaminici possono essere insidiosi, tutto va fatto con equilibrio ed affiancati dalla guida di un medico oppure di una persona esperta in nutrizione

E poi c'è il recupero

Allenamento, esercizio, forma fisica, programmi su programmi ma... recuperare le energie ? Il recupero è spesso l'aspetto più trascurato di una pianificazione dedicata dall'esercizio fisico e molti degli effetti deleteri provocati dall'allenamento, si manifestano proprio ignorando che il fisico ne ha bisogno.

Sappiamo che la corretta alimentazione prevede macro/micronutrienti bilanciati (in base alle specifiche esigenze della persona ed dell'attività svolta) ed è uno dei fattori più influenti sul corretto recupero.

Parlare di recupero in termini generici non è facile, poiché il recupero psico-fisico è strettamente correlato alla persona.

Tante sono le varianti che influiscono: essere un principiante, invece di un atleta oppure un amatore esperto, come è il livello quotidiano di idratazione e di apporto di micro e macro nutrienti, il clima...

Prima di vedere qualche consiglio che in linea generale potrebbe essere utile per un buon recupero, cerchiamo di capire cosa davvero è il recupero psico-fisico.

E da dove cominciamo ?

Partiamo dalla parola psico: per quanto l'allenamento porti enormi benefici, per il nostro organismo è percepito come uno stress e come tale attiva tutta una serie di meccanismi fisiologici per affrontare questa situazione "anomala".

Questi meccanismi di risposta, in realtà, sono quelli che noi inconsciamente sfruttiamo per avere il miglioramento delle prestazioni, poiché educano l'organismo ad essere pronto qualora dovesse ripresentarsi quella determinata situazione di stress.

I tempi di "educazione" variano molto e di norma sono più lunghi nel principiante e più brevi nello sportivo allenato.

Fondamentale è il rispetto di questi tempi: sottoporre l'organismo a continui stress, senza avergli dato la possibilità di smaltire quelli precedenti, a lungo andare porta a quello che viene definito esaurimento con conseguenze che possono arrivare all'infortunio e alla perdita di massa muscolare.

Come per l'aspetto psico, anche l'aspetto fisico ha bisogno dei suoi tempi: quando con l'allenamento lavoriamo sul muscolo, ciò che accade è in realtà una rottura delle fibre muscolari (ecco perché nei giorni a seguire sentiamo il classico dolore).

Perché le fibre si rompono?

"Perché non sono adatte a sostenere tutto il lavoro che gli è stato richiesto ed è questo un passaggio imprescindibile per la loro ricostruzione, che le renderà più forti e capaci di sopportare il successivo sforzo richiesto.

Anche la ricostruzione ha bisogno dei suoi tempi e non rispettarli significherebbe restare in uno stato perenne di deficit, di non completo recupero.

Ora che abbiamo fatto un poco di chiarezza occorre guardare ad un altro importante aspetto: il livello sportivo.

Il sedentario che si avvicina all'esercizio fisico avrà sempre una difficoltà maggiore a recuperare e richiederà tempi più lunghi; non rispettarli pensando di velocizzare il proprio miglioramento potrà solo che portarlo sulla strada dell'infortunio.

Quindi ?

Quindi pazienza ed rispetto del proprio corpo sono ingredienti particolarmente necessari. Se vogliamo dare un tempo medio possiamo dire di far trascorrere uno o due giorni tra un allenamento e l'altro.

Diverso è lo sportivo amatoriale o d'élite il cui corpo è già allenato e capace di rispondere in modo più efficiente allo sforzo fisico richiesto.

Queste persone avranno tempi di recupero più brevi, dettati anche dal fatto che con più il movimento diventerà tecnico, con meno sforzo il muscolo dovrà fare per compierlo. Queste sono persone che possono anche permettersi un allenamento quotidiano o addirittura allenamenti doppi nella giornata."

Detto ciò: come aiutare il recupero a livello alimentare?

La prima cosa, la più importante e che non mi stancherò mai di dire è la BUONA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA che garantisca un continuo apporto di nutrienti, vitamine e sali minerali. E' impensabile concepire di recuperare bene all'ultimo, sovraccaricandosi di integratori e supplementi sportivi.

Una base è fondamentale poiché permetterà al corpo di non andare mai in deficit di sostanze importantissime per il suo corretto funzionamento.

Se la base nutrizionale è buona, possiamo lavorare con sostanze che favoriscano il recupero; in particolare possiamo avvalerci degli alcalinizzanti. Si tratta di integratori che aiutano l'organismo a smaltire l'acidità tessutale e metabolica che consegue allo sforzo fisico.

Ogni organismo in eccesso di acidità vede un aumento dello stato infiammatorio e un rallentamento dei meccanismi di fisiologici di compensazione. Abbattere questa acidità vuol dire aiutare il corpo a ricostruire e riparare in maniera più efficiente.

Di questi prodotti ne esistono diversi in commercio, tutto sta nel trovare quello più adatto alle nostre esigenze (gusto, modalità di assunzione ecc...).

Generalmente sono anche arricchiti di sali come il magnesio e di antiossidanti come la Vit.C che aiutano ulteriormente il recupero.

Per coloro che invece non volessero utilizzare l'integratore di sintesi, c'è un alimento della cultura orientale che si è dimostrato essere un alcalinizzante eccezionale, oltre che capace di ridare forza, vigore e abbattere il senso di fatica.

Si tratta della **Prugna Umeboshi**, un frutto fatto fermentare per anni in barili e che ha un sapore acido-salato.



Ricchissima di acido citrico, calcio, ferro e fosforo e accelera lo smaltimento dell'acido lattico.

Gli atleti orientali e brasiliani la conoscono già da molto tempo e specie per gli sport di endurance si è rivelata un rimedio eccezionale.

La prugna umeboshi la potete acquistare in negozi che trattano prodotti macrobiotici.

Per l'assunzione: una prugna masticata lentamente dopo lo sforzo fisico e continuare a succhiare il nocciolo

Integrazione naturale-Sostegno che viene dalle piante - la fitoterapia

E' possibile associare sport e bici con quanto la natura ci offre ? ne parliamo con la Naturopata

L'uso delle piante in medicina è antico quanto l'uomo, non è una novità dire che molti dei medicinali più diffusi al mondo altro non sono che rimedi provenienti dalle piante, uno degli esempi più classici è la nota aspirina il cui principio attivo è il noto (quasi impronunciabile) acido acetilsalicilico, che deriva dalla corteccia della pianta di salice, oppure la digitale, in passato molto usata per i problemi cardiovascolari

Fitoterapia, viene dal greco ed unisce phytón (pianta) e therapéia (cura) e del resto non è difficile chiamare in causa l'esperienza delle antiche erboristerie monastiche, molti dei monasteri più noti avevano al loro interno un curatissimo giardino, così da poter mantenere ampia gamma di piante terapeutiche e curative che costituivano la base per tutte le cure, fino all'avvento della medicina di sintesi.

Oli, estratti, unguenti che ancora oggi usiamo, per esempio l'eucalipto per la respirazione, la canfora per riscaldare e perciò abbiamo pensato che poteva essere un argomento interessante anche quello di prendere in esame l'aspetto delle piante a sostegno dell'attività sportiva in generale.

Meglio di noi certamente può analizzare l'esperta che abbiamo intervistato, **Gabriella Francesconi**, Naturopata esperta in alimentazione e consulente di cucina nutrizionale e fitoalimurgia ovvero la conoscenza dell'uso delle specie vegetali a scopo alimentare.

Benvenuta Gabriella, grazie per aver risposto al nostro stimolo nel parlarci di piante e sport, ci vuoi introdurre in questo mondo ?

"Come Naturopata e Consulente di cucina nutrizionale e fitoalimurgia, conosco quanto sia importante per chi pratica sport una sana, variata ed equilibrata alimentazione.

Quando questa non è sufficiente perché l'attività fisica è molto intensa, o per problemi di cattivo assorbimento, si può ricorrere all'integrazione nutraceutica e/o fitoterapica. Vi proporrò delle integrazioni fitoterapiche specifiche per affrontare meglio il periodo di inattività che state e stiamo vivendo, ma anche per la ripresa imminente degli allenamenti ed in seguito per le eventuali gare.

Lo sport e l'attività fisica in genere hanno la capacità di stimolare aree nel nostro cervello che sono deputate al piacere, oltre a tenere attivo il tasso metabolico, la buona ossigenazione e quindi un benessere psicofisico. A volte insorge una sorta di dipendenza da questo benessere motorio e quando questo non può essere praticato, può insorgere una sorta di melanconia, fino a volte, ad una piccola depressione, ciò è dovuto alla mancanza o limitata produzione di neurotrasmettitori e/o sostanze ormonali.

Per stimolare la serotonina e quindi anche il buonumore, ci sono piante cosiddette adattogene (capace di indurre in un corpo uno stato di maggiore resistenza) che possono aiutarci, eccone alcune:



RODIOLA ROSEA: Pianta che sopravvive nei climi freddi; la sua resilienza ne fa un ottimo tonico adatto a fronteggiare le avversità ambientali e psichiche. Migliora l'ossigenazione favorendo il trasferimento di ossigeno dai polmoni ai globuli rossi, permettendo così l'aumento della resistenza del corpo alla fatica. Si trova formulata in capsule che devono contenere almeno il 3% di principio attivo rosavin.



WITHANIA SOMNIFERA: Chiamata anche ginseng indiano, è come la Rodiola una pianta tonica adattogena. Ha anche attività antinfiammatoria e analgesica, così da essere utile, quando facendo attività fisica si possono verificare stati infiammatori anche dolorosi. Come la Rodiola ha effetti antistress.



GINSENG: Panax ginseng a differenza della Withania e della Rodiola, è uno stimolante, quindi va assunto solo in caso di affaticamento persistente o per stimolare il sistema immunitario, a volte causa allenamenti troppi intensi o gare impegnative, viene alterata la risposta difensiva.



ASTRAGALUS MEMBRANACEUS: Anch'essa una pianta tonica-adattogena-immunostimolante, tramite la stimolazione dell'interferone. In questo periodo è molto utile in quanto tiene alte le difese e nello stesso tempo riduce lo stress, che in questi tempi raggiunge livelli molto alti, ciò è legato alla paura intesa in tutti i suoi aspetti.



CORDYCEPS SINENSIS: Fa parte dei funghi medicinali cinesi, ha un'attività stimolante, che si esplica a livello del sistema immunitario e respiratorio; rinforza reni e polmoni, migliora la funzionalità epatica, tanto importante per una buona performance. Ha un'azione rigenerante anti-ossidativa, in grado di migliorare l'utilizzo e la produzione di energia cellulare, infatti favorisce il metabolismo cellulare aerobico, conferendo all'organismo maggiore resistenza.



MACA: *Lepidium Meyenii* è nota anche come ginseng delle Ande o ginseng peruviano, è una radice che viene ridotta in farina e come il ginseng e l'Eleuterococco, è in grado di aumentare le capacità di adattamento dell'organismo ad agenti stressanti di varia natura (fisici, psichici, lavorativi, sportivi, patologici). Essendo della famiglia dei cavoli e contenendo sostanze gozzigene è controindicata in chi ha problematiche tiroidee.

Perbacco tutto molto interessante ma non ci sono controindicazioni ?

Si attenti perché a fronte di significativi vantaggi in termini di benessere, possono esistere notevoli controindicazioni, non esiste una panacea per tutti che sia anche completamente innocua, anche se questa è di origine naturale.

Per i dosaggi occorre sempre il consiglio di un medico o di un esperto in fitoterapia, in quanto (come tutti gli integratori) vanno dosati in base alle esigenze ed alle problematiche personali.

Un consiglio è di assumere integratori formulati da aziende fitoterapiche italiane oppure europee, in quanto seguono rigidi controlli e protocolli di laboratorio."

Insomma con il giusto equilibrio anche la natura può darci una mano ?

"Corretto"

Ma con tutti questi aiuti c'è da considerare anche azione e reazione, quando il fisico è sottoposto a stress e tensione si rischia di "tirare troppo la corda".

L'azione è evidente, portare il tutto oltre ad un limite naturale e provocare una ferita alla quale il corpo propone una reazione con processi che stimolano il rilascio di sostanze e l'attivazione di recettori del dolore.

Tra le sostanze prodotte ci sono le prostoglandine che causano ingrossamento dei vasi sanguigni vicino alla zona interessata, le azioni di stress e rottura provocano rilascio di fluidi/liquidi che causano gonfiore (tipo i lividi).

Il dolore localizzato ed il blocco delle zone muscolari interessate sono il segnale generale di risposta difensiva del corpo e questo processo continua fino a quando il processo infiammatorio perdura.

In sintesi il corpo sta dicendo che qualche cosa non va e c'è bisogno di un rimedio.

Possiamo, in qualche modo, fare intervenire la natura nella strategia di rimedio per aiutare il recupero ?

"Il processo infiammatorio, di solito è considerato nell'accezione negativa, si esprime in due modalità, quella che ci interessa è la prima, ovvero un meccanismo di difesa non specifico innato, quindi è una risposta protettiva in seguito ad eventi dannosi, siano essi fisici, ma anche chimico-biologici.

In questa prima fase l'infiammazione è utile, in quanto cerca di riparare il danno sia esso cellulare o tissutale, attraverso la vasodilatazione, aumento della permeabilità, con a volte conseguente edema e attivazione della formazione di leucociti.

Come conseguenza dell'infiammazione si ha quindi riparazione o sostituzione del tessuto che ha subito il trauma.

Se la situazione infiammatoria si protrae per molto tempo ed è molto intensa, può provocare effetti che coinvolgono l'intero organismo, come ad esempio l'infiammazione sistemica a basso grado, che produce la secrezione di sostanze infiammatorie (citochine) e potrebbe di conseguenza sviluppare malattie infiammatorie autoimmuni."

Focalizziamo sulle infiammazioni che possono colpire chi pratica sport o fa intensa attività fisica.

"Come ho detto esistono due tipi di infiammazione, che si manifestano con la secrezione di citochine pro infiammatorie (TNF alfa, IL1) e antinfiammatorie (IL 10).

In alcuni studi si è evidenziato che le citochine (miocchine), che si producono durante l'esercizio fisico regolare, possono proteggere da alcune malattie croniche associate all'infiammazione di basso grado.

Durante l'esercizio fisico ci sono espressioni diverse delle sostanze infiammatorie prodotte, ad esempio dalle infezioni, tali da confermare l'effetto positivo antinfiammatorio dell'attività fisica, anche per chi soffre di patologie infiammatorie croniche.

Durata e intensità dell'esercizio fisico, determinano gli effetti positivi o meno dell'infiammazione, a questo si aggiunge l'età del soggetto: ad esempio una risposta delle citochine antinfiammatorie si produce dopo un certo tempo di attività muscolare, questo va valutato nell'allenamento o dopo la gara; infatti può capitare che un eccesso di attività fisica possa causare più danni, di una meno intensa, soprattutto in una persona non più giovane."

La natura ci può aiutare a modulare la produzione di sostanze proinfiammatorie ?

"Si ad esempio:



Dalla corteccia della **Boswellia** (*Boswellia serrata*), si ricava una resina dalla quale si estraggono gli acidi boswellici. che hanno comprovate proprietà antinfiammatorie, in particolare per contrastare situazioni infiammatorie articolari croniche, comprese quelle di origine autoimmune.



Dal rizoma della **Curcuma** (*Curcuma longa*), si ricava una polvere giallo arancione, usata come spezia. La sostanza attiva (curcumina) ha proprietà benefiche, oltre che epatoprotettive, antiox, antiproliferative, anche antinfiammatorie, tanto da essere considerata come il "cortisone vegetale".

Ciò si attiva attraverso la diminuita sintesi delle citochine proinfiammatorie.

Per questo trova ampio spazio nell'uso tradizionale in caso di problematiche con componente infiammatoria.

Per una migliore assimilazione si consigliano integratori con titolazione della curcumina, e in caso di assunzione nell'alimentazione, di associarla con sostanze grasso-oleose e pepe nero.



Dalla radice dello **Zenzero** (*Zingiber officinalis*), si estraggono dei principi attivi come i gingeroli, che inibiscono l'azione di Cox2 e LOX, due enzimi infiammatori.

I maggiori benefici si sono riscontrati in caso di infiammazioni e dolori muscolari.

Associato alla curcumina si potenziano gli effetti antinfiammatori.



Il **salice bianco** (*Salix alba*) è da sempre considerato un ottimo rimedio: antinfiammatorio, antireumatico, antipiretico e antidolorifico. La corteccia (in particolare quella dei giovani rami di 2-3 anni) contiene salicilati, precursori dell'acido salicilico (principio attivo dell'aspirina), ma meno irritante del farmaco.

Alimenti- farmaco ad effetto antinfiammatorio:



Il **gambo d'ananas** è utilizzato per le sue proprietà proteolitiche, antinfiammatorie, antiedemigene e anticoagulanti.

L'azione antinfiammatoria del gambo d'ananas è ampiamente dimostrata ed è dovuta all'influenza della bromelina sulla sintesi delle prostaglandine, molecole che fungono da mediatori durante i processi infiammatori.

Queste proprietà sono utili per accelerare la guarigione in caso di contratture e stiramenti muscolari.

In alimentazione il gambo si elimina perché coriaceo, ma è lì che si concentra la bromelina.

Il **metilsulfonilmetano** o più semplicemente MSM è un composto organico contenente zolfo.



L'MSM è naturalmente presente in vari alimenti proteici animali (tuorlo) e vegetali (cavoli in genere, cipolla, aglio, noci) e acque sulfuree

Ha proprietà antinfiammatorie e condroprotettici: grazie allo stimolo sulla sintesi della cartilagine articolare; si ritiene che l'integrazione di metilsulfonilmetano possa contribuire a ridurre il dolore e l'infiammazione articolare, aumentando la mobilità dell'articolazione artrosica ed inibendo ulteriori danni cartilaginei.

Attenzione: le sostanze sopraelencate possono avere controindicazioni, legate anche all'interazione con farmaci o integratori, chiedere sempre prima dell'assunzione al medico o all'esperto in fito-integrazioni."

Non si finisce mai d'imparare, grazie alla natura e grazie ai nostri esperti

Allegato 01 Tabella Vitamine

Vitamina	Fonti Alimentari	Funzioni	Indicazioni
Vit. A	Fegato, olio di fegato di pesce, uova, latticini, carota, zucca gialla, peperoni verdi e rossi, spinaci, cavolo ricci e verdure a foglia verde	Integrità delle superfici interne del corpo, stimolo dei globuli bianchi, rimodellamento osseo, regolazione dei processi di divisione cellulare	In forma di betacarotene nella prevenzione di scottature da raggi solari, bronchiti nei fumatori, miglioramento della lucoplachia orale
Vit. B1 tiamina	Germe di frumento, carne di maiale, legumi, lievito, noci	Produzione di energia dagli zuccheri, condiziona positivamente l'attitudine mentale	Apatia, diminuzione della memoria a breve termine, debolezza muscolare
Vit. B2 riboflavina	Latte, formaggi, uova, lievito di birra, fegato, vegetali a foglia verde	Collabora con la Vit. B1 nei passaggi dei processi di produzione di energia	Prevenzione e trattamento della cataratta, screpolature agli angoli della bocca, prurito attorno al naso, al cuoio capelluto, stomatite
Vit. B3 o PP niacina	Carni bianche, spinaci, arachidi, fegato di manzo, lievito di birra, salmone, pesce spada, tonno	Fondamentale per la respirazione cellulare e per il funzionamento del sistema nervoso, favorisce la circolazione sanguigna, è protettiva per la pelle e utile nella digestione di alimenti	Stress, stanchezza e debolezza, cefalea, dermatiti, nausea.
Vit. B5 acido pantotenico	Legumi, frattaglie, tuorlo d'uovo, funghi essiccati, lievito di birra	Metabolismo di grassi, proteine e carboidrati, è coinvolta nella sintesi di colesterolo e ormoni	Protezione di pelle e capelli, prevenzione di stati di stanchezza e cicatrizzazione di ferite e ustioni
Vit. B6	Carne, pesce, fegato, cereali integrali, uova, latte e formaggi, legumi, cavolfiore, lievito di birra, frutta secca	Integrità e buon funzionamento del sistema nervoso, fondamentale per la sintesi di serotonina, supporto il sistema immunitario, supporta la formazione dei globuli rossi	Stanchezza, fatica, iperomocisteinemia, depressione, neuropatie periferiche
Vit. B9 acido folico	Verdure a foglia verde, pomodori, legumi, frutta secca, cereali, lievito di birra, germe di grano	Sviluppo e funzionamento del sistema nervoso, mantenimento della fertilità maschile e femminile, produzione di globuli rossi	Anemia macrocitica, gravidanza, sofferenza delle mucose, iperomocisteinemia

Vit. B12 cobalamina	manzo, aringa, sardine, sgombro, molluschi, uova, latte e latticini	Regola il funzionamento del metabolismo, effetti positivi sul cervello, contribuisce alla formazione dei globuli rossi	Anemia perniciosa, affaticamento, glossite, depressione, cefalea, insonnia,
Vit. C	Broccoli, spinaci, crescione, peperoni, pomodori, kiwi, agrumi, fragole, ribes nero	Facilita l'assorbimento del ferro, contrasta le infezioni, antiossidante, favorisce la produzione di collagene	Anemia da carenza di ferro, stress, fatica fisica e mentale, scorbuto, per alleviare i sintomi da infezione virale o batterica
Vit. D	Olio di fegato di merluzzo, salmone, pesce azzurro di acqua fredda. ESPOSIZIONE SOLARE PER LA PRODUZIONE SOTTOCUTE	Omeostasi del calcio, regolazione del sistema immunitario, abbassamento, contribuisce alla corretta contrazione del cuore e dei muscoli, azione sul sistema nervoso	Osteoporosi, problemi gastrointestinali, malattie autoimmuni, malattie neurodegenerative, patologie cardiache, diabete, menopausa, tutti i casi di scarsa esposizione solare
Vit. E	Olio di oliva, grano intero, mandorle, noci, nocciole	Antiossidante, rinnovamento cellulare, contrastata la tendenza a formare coaguli nei vasi sanguigni, protegge dalla demenza senile	Declino cognitivo, malattie neurodegenerative, irritabilità, difficoltà di concentrazione
Vit. K	Spinaci, broccoli, lattuga, cavolo riccio, cavoli, rape, oli vegetali	Coagulazione del sangue, costruzione del tessuto osseo	Osteoporosi, disbiosi intestinale

Allegato 02 Tabella Sali Minerali

Minerali	Fonti Alimentari	Funzioni	Indicazioni
Calcio	Frutta secca, semi oleosi, latte, latticini, pesce azzurro, cavoli, carciofi, broccoli, legumi	Formazione delle ossa, trasmissione dell'impulso nervoso, regolazione del battito cardiaco,	Gravidanze, allattamento, menoopausa, ridotta assunzione alimentare
Ferro	Fegato, carni rosse, carni bianche, frutta secca, verdura a foglia verde, legumi, cioccolato fondente	Formazione dell'emoglobina, crescita e sviluppo dei bambini	Anemia
Magnesio	Legumi, cereali integrali, frutta secca, banane, verdure a foglia verde	Formazione di DNA e proteine, rilascio di energia dagli alimenti, contrazione muscolare, trasmissione nervosa	Affaticamento, diabete, stati infiammatori cronici, sindrome premestruale, attività fisica intensa, eccessiva sudorazione
Potassio	Ortaggi, frutta, verdura, carni fresche	Regola il contenuto di acqua nelle cellule, scoglie un'azione nella sintesi delle proteine, è coinvolto nei processi di trasmissione dell'impulso nervoso, nel controllo della contrazione muscolare e della pressione sanguigna	Stanchezza, affaticamento, tachicardia, crampi, dolori muscolari
Selenio	Cereali, formaggi, carne, pesce, frutti di mare	Antiossidante in associazione alla vitamina E, rafforza le difese immunitarie, coadiuva la funzionalità tiroidea, protegge il sistema cardiovascolare	Ipotiroidismo, fragilità di unghie e capelli, diarrea, parestesie
Zinco	Ostriche, cereali, carne, funghi, cacao, noci, tuorlo d'uovo	Respirazione cellulare, formazione di proteine	Sterilità, rimarginazione di ferite ed ulcere, rafforzamento del sistema immunitario, alopecia

Ringraziamenti:

Grazie alla preziosa collaborazione:

- Dott.ssa Michela Bellini, Biologa Nutrizionista;
- Francesconi Gabriella, Naturopata e Consulente di cucina nutrizionale e fitoalimurgia

Abbiamo potuto realizzare questa piccola guida per voi



La Dott.ssa Bellini si mette a disposizione se avete domande circa l'alimentazione, cercate ricette, potete contattarla tramite la mail: michela.bellini85@gmail.com

Oppure potete visitare il sito: <https://foodforwell.jimdofree.com/>



I contatti per Francesconi Gabriella, tramite e-mail: gabriellafrancesconi@gmail.com

Riproduzione riservata

Autore Babini Roberto – edizione 2021