

## **LO SPORT E LE PROTEINE: linee guida nell'integrazione proteica**

La supplementazione di proteine in soggetti che svolgono attività sportiva è un argomento piuttosto dibattuto e, di fatto, esistono pareri contrastanti riguardo all'utilizzo di questi nutrienti. Recentemente però l'International Society of Sport nutrition ha redatto in maniera chiara e comprovata scientificamente sette punti fondamentali per orientare l'utilizzo delle proteine nella dieta dell'atleta.

### **La vita attiva richiede un maggior apporto proteico**

Le persone che svolgono una vita sportiva attiva hanno richieste energetiche e plastiche decisamente differenti dai soggetti sedentari. Sebbene l'RDA (recommended dietary allowance, ovvero il quantitativo consigliato da assumere nella dieta) delle proteine è fissato a 0,8g/Kg al giorno, per chi pratica attività sportiva questo quantitativo spesso non è sufficiente a riparare efficacemente il tessuto muscolare e ad evitare il catabolismo della massa magra.

### **Indicazioni di assunzione giornaliera**

Dopo il "Text book of work physiology" (1986) di Astrand e Rodhal, un altro importante studio (Lemmon: "do athletes need more dietary proteins and amino acids?" 1995 Int. J Sport Nutr.) ha individuato un'assunzione adeguata di proteine per lo sportivo di 1,2-2g/kg/die di proteine, a seconda della tipologia di attività svolta e della sua intensità. All'interno di questo range il fabbisogno varia in relazione alla biodisponibilità delle proteine, l'assunzione di carboidrati e il momento dell'assunzione. L'ISSN, allineandosi agli studi sopracitati, consiglia un'assunzione di 1,4g/kg/die per chi svolge attività di tipo aerobico, 1,7g/kg/die per attività a componente mista e 2g/kg/die per gli sport di forza e di potenza.

### **Sicurezza e adattamento al carico atletico**

Non ci sono studi che dimostrino che un'assunzione superiore all'RDA di proteine, su soggetti sani che svolgano attività sportiva, possa generare effetti indesiderati; d'altra parte ci sono diverse testimonianze che uno scarso apporto proteico possa ridurre sensibilmente l'adattamento all'allenamento.

### **L'integrazione di proteine**

Oltre che con gli alimenti tradizionali (carne, uova, legumi, pesce...), si può arrivare all'intake proteico ottimale usando integratori di proteine in polvere; le fonti proteiche possono essere diverse: soia, latte, uovo, ecc... tutte hanno la principale caratteristica di essere conservabili a lungo. Un altro vantaggio dell'assunzione di proteine in polvere è senz'altro la maggiore biodisponibilità e l'alta digeribilità. Inoltre, le proteine con basso contenuto di lattosio possono essere assunte anche da chi è intollerante a questo nutriente, e l'eventuale associazione con quantità variabili di altri macronutrienti (carboidrati e grassi) può rendere il prodotto utile a diverse necessità.

### **Tipi di proteine**

La letteratura scientifica più recente ha individuato che le miscele di diverse fonti proteiche generano una risposta sequenziale nell'assorbimento proteico: in particolare l'associazione di proteine del siero del latte unite alle caseine permette di avere una risposta pronta e duratura utile in particolare per il recupero muscolare post-esercizio.

*(approfondimento)*

### **Attenzione al momento dell'assunzione**

La Società Internazionale di Nutrizione dello Sport ha individuato nel pre e nel post esercizio il timing adeguato per l'assunzione di integratori con componente proteica all'interno; questo sembra migliorare la capacità di recupero e l'adattamento all'allenamento e permette di ottimizzare forza e massa muscolare. La fase pre esercizio deve in ogni caso rispettare il timing digestivo, ovvero una adeguata distanza temporale dall'esercizio, tale da permettere una buona gestione dei nutrienti.

### **Gli amminoacidi ramificati**

Ultima indicazione dell'ISSN riguarda l'uso di amminoacidi, ramificati (leucina, iso-leucina e valina), che possono essere molto utili nel caso si voglia velocizzare il recupero: i BCAA infatti hanno la capacità di contrastare efficacemente il catabolismo muscolare e promuovere la ricostruzione della massa magra.