



Rubrica a cura del Dottor Davide De Angelis “Biologo Nutrizionista”

Lo stress ossidativo Ã” definito come uno sbilanciamento tra la produzione delle specie reattive dell’ossigeno e l’attivitÃ degli antiossidanti. Questo fenomeno, legato allo stile di vita, puÃ² portare a danni fisiologici a livello dei lipidi, delle proteine e del DNA dell’organismo. PiÃ¹ autori hanno documentato la stretta relazione tra esercizio fisico e stress ossidativo, tuttavia un’attivitÃ fisica svolta in modo regolare e graduale consente adattamenti dell’organismo verso un miglioramento della performance sportiva (teoria dell’ormesi). Inoltre recenti ricerche dimostrano che l’uso di integratori, molto diffuso nel mondo sportivo, ad alte dosi possono contrastare tali adattamenti agendo da proossidanti (supplementi vitaminici). Un recente studio scientifico, oggetto della mia tesi di laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, presso l’UniversitÃ Tor Vergata, ha analizzato l’alimentazione di 35 atleti di resistenza (etÃ dai 9 ai 69 anni) provenienti dal triathlon, dalla corsa e dal nuoto con l’obiettivo di valutare l’apporto di antiossidanti naturali e di sintesi nel piano alimentare.

COSA E’ EMERSO? L’elaborazione statistica dei dati ha messo in evidenza che gli atleti con etÃ > 24 anni hanno una maggiore consapevolezza delle funzioni e della tipologia degli antiossidanti rispetto ai piÃ¹ giovani. L’analisi del consumo di frutta e verdura giornaliero ha messo in luce che pochi atleti assumono un quantitativo sufficiente di antiossidanti naturali attraverso la dieta; questo dato Ã” particolarmente rilevante negli adolescenti, che nonostante hanno ritmi di allenamento e competizioni importanti non effettuano alimentazioni bilanciate. La recente ricerca a livello europeo â”Helena Studyâ” condotta su oltre 800 adolescenti ha dimostrato proprio questo aspetto: il consumo di frutta e verdura secondo le raccomandazioni internazionali comporta livelli maggiori di vitamine nel sangue capaci di meglio contrastare gli effetti di radicali liberi dovuti all’esercizio fisico. Per contro i dati rilevati sull’uso di integratori

hanno messo in evidenza come siano ben conosciuti anche dagli atleti piÃ¹ piccoli che tendono a consumarli quando vengono ritrovati nel pacco gara. Questo aspetto ci convince ancora di piÃ¹ nella necessitÃ di effettuare una adeguata informazione/formazione presso le scuole, le palestre, nelle famiglie.

CONCLUSIONE In conclusione la nutrizione per gli atleti deve essere bilanciata, personalizzata e strettamente regolata nei momenti chiave dell'attivitÃ fisica (prima, durante, dopo) includendo un'ampia gamma di vegetali di stagione che favoriscono il buon recupero inseguito all'allenamento.

Questo studio ha ottenuto il secondo posto al concorso giovani ricercatori under 35 organizzato dalla SocietÃ Europea di Nutrizione Sportiva (ESNS) in occasione del 2nd convegno annuale ESNS svolto a Roma il 16 e 17 novembre 2018.

Dottor Davide De Angelis "Biologo Nutrizionista"

CASA DI CURA VILLA PIA Via Maffettone Gennaro, 117 (Fiumicino)

Cell. 338.1929445

Pagina Facebook .. [clicca qui](#)