

Integratori, non prendeteli per sport

Si è da poco svolto a Pugnochiuso, nel Gargano, un Convegno internazionale, dedicato alla medicina e traumatologia applicate al tennis. Non a caso è stato scelto il tennis perché in un momento in cui è ormai documentato che l'uomo non può permettersi un eccesso di sedentarietà è pur vero che sono pochi gli sport praticabili metodicamente anche in età dicianno non più giovane.

Gli ortopedici hanno documentando i vantaggi ma anche i pericoli di un'attività fisica praticata con discontinuità e magari con la sola finalità di liberarsi dai troppi chili di sovraccarico che invece gravano pericolosamente su articolazioni e cartilagini di ex-sportivi, ancora capaci di qualche scatto giovanile e di una discreta manualità di gioco. Tuttavia, il tema del Convegno non era solo quello della opportunità di fare atti-

vità fisica prevenendone i pericoli, perché si è parlato, come è giusto e inevitabile, anche di alimentazione e conseguentemente di integratori. Sembra impossibile ma la pubblicità ha talmente inciso sulle nostre abitudini che anche poche ore settimanali di tennis o di palestra sembrano dover richiedere delle supplementazioni di proteine, vitamine, minerali o più "modernamente" di antiossidanti.

E' un fatto notorio, accertato più volte dai NAS, che nel mondo del fitness e delle palestre circolano prodotti di ogni genere, spesso inutili rispetto alle finalità promesse o sperate, talvolta anche dannosi per l'arbitrarietà dei dosaggi. Tutti gli atleti, dilettanti o professionisti, giovani o "veterani", non importa né il livello né la disciplina che praticano, sono accomunati dall'intima ed errata convinzione che gli integratori, assunti in dosi elevate, possano migliorare in qualche modo le loro prestazioni fisiche. Eppure due grandi esperti di nutrizione, come Fredrick Stare (fondatore del Department of Nutrition dell'Harvard University) ed Ancel Keys (promotore degli studi sulla "dieta mediterranea"), hanno firmato insieme questa frase, tuttora valida: "La realtà è che non esistono diete speciali per gli atleti. Essi necessitano di calorie sufficienti e cioè molte di più di quelle di cui ha bisogno la maggior parte di noi, ma della stessa proporzione e dello stesso tipo di proteine, vitamine e minerali che occorrono a chiunque altro".

I "dietetici" sono utili presidi terapeutici, se correttamente prodotti e utilizzati, ma proprio per questo devono essere controllati con serietà. Bisogna evitare che il fragile mondo dello sport, abba-

gliato da una pubblicità miracolistica, ne faccia un uso improprio od eccessivo. Purtroppo anche tra gli sportivi e soprattutto nelle palestre, non gestite da istruttori dell'ISEF o dai nuovi diplomati in Scienze motorie, si forniscono consigli impropri sull'alimentazione e peggio ancora sulla presunta necessità di raddoppiare o triplicare la quota proteica della dieta per potenziare quella muscolatura che tra banchi di scuola o poltrone di ufficio, motorini, auto o mezzi pubblici di trasporto, è generalmente decaduta. Ai medici, accade sempre più spesso di visitare persone a cui sono state consigliate da questi pseudoesperti, cultori delle peggiori follie alimentari, "diete" prive di qualsiasi consacrazione scientifica da parte della moderna dietetica, figlia legittima della medicina basata sull'evidenza, non del sentito dire o della intraprendenza di alcuni commercianti del dimagrimento o del fitness. ♦