

Medicina dello sport: Integratori e superfood nello sport

Al giorno d'oggi gli integratori e, in misura sempre crescente, anche i superalimenti, vengono considerati nello sport come rimedi miracolosi. L'offerta ampia e spesso poco trasparente mette a dura prova anche allenatrici e allenatori. Questo blog fornisce una panoramica e un orientamento sul possibile utilizzo di integratori e superfood nonché sui loro benefici e rischi. Come devono comportarsi allenatrici e allenatori?



Autore: Philipp Waeffler, Formazione degli allenatori Svizzera.

Contenuti

- [Integratori](#)
 - [Classificazione degli integratori](#)
- [Superfoods](#)
 - [Come si usano i superalimenti nello sport?](#)
 - [Uno sguardo critico è d'obbligo](#)
- [Consigli pratici](#)

Da tempo immemorabile gli atleti e l'ambiente dello sport di prestazione **cercano di ottenere vantaggi o effetti benefici per la salute attraverso l'uso di alimenti speciali o integratori alimentari autorizzati**. Oltre agli integratori tradizionali, da qualche tempo stiamo assistendo a un vero e proprio boom dell'uso dei cosiddetti superalimenti.

Un recente studio (Mettler et al, 2022) rileva che gli integratori sono largamente diffusi (oltre l'80%) nello sport di prestazione delle giovani leve in Svizzera. Un fenomeno che va di pari passo con un'informazione insufficiente o con fonti scientifiche inaffidabili.

Per quanto riguarda i superalimenti, invece, finora non sono ancora stati condotti studi di questo genere. Tuttavia, il consumo di superfood non è soltanto «in voga» nella società, ma è sempre più diffuso anche nello sport. Il marketing attivo e le allettanti promesse di presunti effetti benefici per la salute e le prestazioni ne incentivano il consumo anche tra gli atleti.

Per quanto riguarda gli integratori nell'alimentazione sportiva sono da tenere in considerazione i seguenti aspetti:

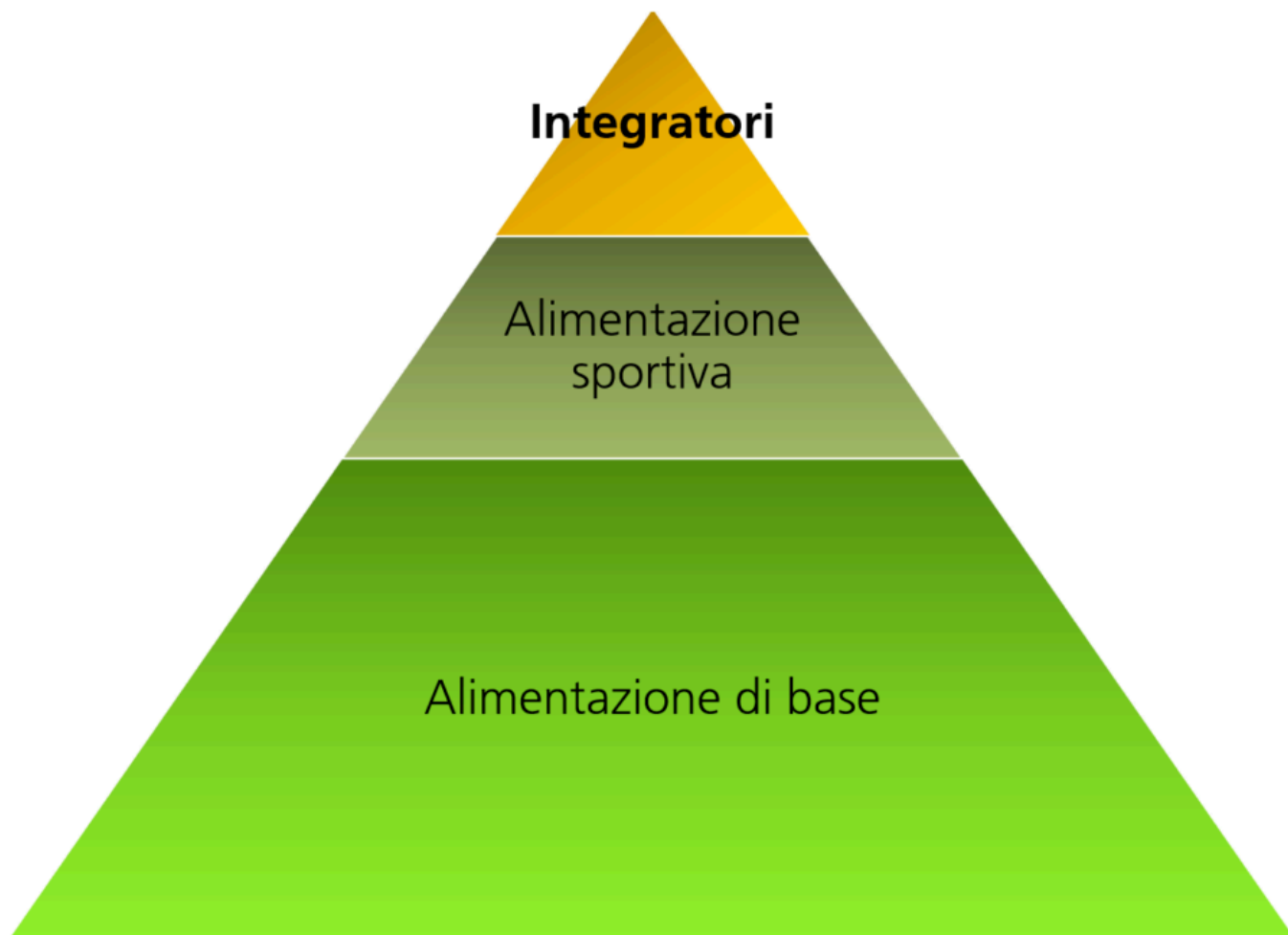
- Uso mirato a complemento dell'alimentazione di base, in accordo con uno specialista
- Ingredienti e possibili contaminazioni
- Risultati basati sull'evidenza
- Fonti di informazione e approvvigionamento
- Ponderazione dei benefici e dei rischi, in funzione della disciplina sportiva
- Tolleranza individuale

Di seguito vi mostrerò in che modo allenatrici e allenatori possono informarsi meglio e fornire consigli utili su integratori e superfood nonché sul loro possibile impiego.

Integratori

Come suggerisce il nome, gli integratori sono alimenti utilizzati per completare l'alimentazione di base e/o sportiva. Vengono generalmente assunti in dosi concentrate, e il loro uso è finalizzato all'ottenimento di effetti nutritivi specifici o fisiologici.

Nello sport si distingue tra integratori utilizzati in modo mirato nell'ambito dell'**alimentazione sportiva** (ad es. bevande energetiche, gel energetici, barrette, proteine) e integratori utilizzati per **migliorare le prestazioni sportive** (ad es. caffeina, creatina, bicarbonato). A questi si aggiungono gli **integratori medicinali** (ad es. vitamine, minerali), che vengono assunti in caso di carenze nutritive accertate.



Fonte: Piramide dell'alimentazione, adattata secondo L' Australian Institute of Sport, Formazione degli allenatori Svizzera.

Nello sport di prestazione, gli integratori hanno lo scopo di ottimizzare le prestazioni o di prevenire un calo di rendimento. Il loro uso può essere individuale e, a seconda della situazione, specifico della disciplina sportiva.

Nonostante tutte le promesse, è di fondamentale importanza prima migliorare l'alimentazione di base o sportiva e poi, eventualmente, introdurre gli integratori in modo professionale. È qui che allenatrici e allenatori svolgono un ruolo di collegamento fondamentale tra atleti e nutrizionisti.

Con un'offerta così ampia è ancora più importante analizzare a fondo benefici e potenziali rischi. L'uso di integratori, infatti, risulta sensato se è mirato e commisurato alle esigenze individuali o a una determinata situazione e se viene effettuato sotto la guida di un esperto. Una visione d'insieme è senz'altro utile.

Classificazione degli integratori

Sulla base di studi scientifici, la Swiss Sports Nutrition Society classifica gli integratori in quattro categorie, che servono da guida e rappresentano un aiuto prezioso. Per lo sport, in particolare, la lista A è determinante.



Links: [lista A](#); [lista B](#); [lista C](#); [liste D](#) (in DE/FR).

Fonte: Swiss Sports Nutrition Society (SSNS).

Superfood

Il termine «superfood» lascia pensare ad alimenti di grande qualità, dotati addirittura di diversi effetti benefici per la salute, perché apparentemente molto salutari o perché aiutano a raggiungere prestazioni eccellenti. Per questo motivo, da qualche tempo vengono spesso citati e utilizzati anche in ambito sportivo. Un'evoluzione che ora rappresenta una vera e propria sfida anche per le allenatrici e gli allenatori.



Non esiste una definizione chiara del termine superfood e non disponiamo neppure di studi scientifici plausibili sulla loro efficacia. Si tratta quindi di un termine di tendenza coniato artificialmente, che raggruppa alimenti naturali particolarmente ricchi di nutrienti o che contengono presumibilmente ingredienti benefici per la salute. In generale, l'attenzione si concentra su vitamine, minerali, fibre, determinati acidi grassi e antiossidanti, presenti in concentrazioni maggiori. I superalimenti più diffusi si trovano soprattutto nella frutta e nella verdura, ma anche in determinati prodotti di origine animale, come alcuni latticini, il pesce o anche la carne.

Come si usano i superalimenti nello sport?

Può essere utile integrare in modo mirato l'alimentazione di atlete e atleti con alimenti comunemente definiti superfood, a condizione, ovviamente, che l'alimentazione sia di partenza già equilibrata, perché nemmeno i superalimenti possono fare miracoli.

Quando sussiste un fabbisogno di nutrienti più elevato e in che modo può essere coperto? Una domanda che ci si pone spesso parlando di alimentazione sportiva. È risaputo da tempo che si può ottenere questo risultato grazie alle sostanze naturali presenti negli alimenti. Già i nostri antenati utilizzavano cibi o prodotti ricchi di ingredienti di alta qualità, tra cui determinati semi, bacche e noci di provenienza locale. In tempi più recenti, sono diventati popolari anche alcuni rappresentanti esotici, ad es. bacche di açai e di goji, ma anche amaranto, quinoa, semi di chia o curcuma. Oggi, tra i supercibi maggiormente in voga troviamo anche le barbabietole, la radice di maca e l'alga spirulina.

Superfood: uno sguardo critico è d'obbligo

A causa dei pochi dati scientifici di cui disponiamo e della tendenza a considerare sempre più alimenti come superfood, per atlete e atleti, ma anche allenatrici e allenatori, è difficile avere un quadro chiaro e utile della situazione. È bene, quindi, analizzare in maniera critica alcuni punti.

- **Dichiarazione:** spesso non è chiara e le fonti sono difficilmente identificabili.
- **Provenienza:** spesso vengono importati da paesi lontani. Perciò vanno considerati con attenzione i metodi di conservazione. L'origine solleva anche questioni ecologiche.

- **Concentrazione:** il più delle volte bassa in forma naturale e per porzione, quindi le sostanze vengono fortemente concentrate attraverso la conservazione e la lavorazione. Perciò vanno dosati e assunti con precisione (come gli integratori), perché altrimenti potrebbero essere dannosi.
- **Sostanze nocive:** possibile contaminazione da fertilizzanti, pesticidi e fungicidi.
- **Evidenze:** spesso perlopiù assenti.

Trattandosi di un gruppo alimentare non chiaramente definito, per quanto riguarda gli ingredienti e le concentrazioni, per i prodotti pubblicizzati non rimane altro che verificare gli ingredienti e le concentrazioni utilizzando le [banche dati dei valori nutritivi](#). Tuttavia, queste banche dati non forniscono informazioni sull'origine e sulle sostanze nocive. Nello sport, è fondamentale informarsi su questi due aspetti.

Soprattutto in relazione a eventuali test antidoping, è molto importante controllare criticamente tutti gli integratori alimentari per verificare la presenza di eventuali contaminanti, al fine di evitare rischi inutili.

Per saperne di più sul tema «Superfood»

La maggior parte delle fonti di informazione accessibili è perlopiù orientata al commercio, il che rende ancora più difficile avere una visione d'insieme chiara e obiettiva. Le persone interessate possono tuttavia farsi un'idea più precisa, consultando i seguenti link sull'argomento:

- [Superfood: Hype um Früchte und Samen \(in tedesco\)](#)
- [Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs](#) (in tedesco)
- [Was ist Superfood und ist es wirklich besonders gesund?](#) (in tedesco)
- [Superfoods or Superhype? | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#) (in inglese)

Qui trovate un elenco di nutrizionisti sportivi certificati:

- [Professionnels en nutrition du sport, Suisse](#) (in francese)

Consigli pratici per allenatrici e allenatori

Per l'uso di integratori e superfood, è bene osservare i seguenti punti:

- Considerare l'alimentazione nel suo complesso e non aspettarsi effetti miracolosi da singoli alimenti o prodotti.
- Trattare in modo specifico le esigenze della propria disciplina sportiva.
- Essere consapevoli dei bisogni individuali di ogni atleta.
- Distinguere tra l'ottimizzazione dell'alimentazione per il benessere e quella specifica per le esigenze dello sport.
- Per i superalimenti, informarsi in modo approfondito sugli ingredienti, la provenienza, i benefici e i rischi dei singoli prodotti ed eventualmente prendere in considerazione alternative (locali).
- Per gli integratori, essere consapevoli dei possibili benefici e rischi e orientarsi in

funzione di una classificazione scientificamente documentata per lo sport.

- Consultare specialisti per analizzare e di conseguenza ottimizzare in modo mirato la situazione/le esigenze specifiche per lo sport.

Link utili

- Swiss Sports Integrity. [Integratori alimentari](#)
- Australian Institute of Sport AIS. Supplements | [Supplements \(in inglese\)](#)
- Informed Sport | [Zertifizierte Produkte \(in inglese\)](#)
- Kölner Liste | [Mehr Sicherheit durch getestete Produkte](#) (in tedesco)
- Swiss Sports Nutrition Society SSNS. Supplemente im Sport: [Supplementguide](#) (in tedesco)
- World Anti-Doping Agency. [WADA](#) (in inglese)

Fonti e bibliografia

- Fäh, D. (2019). [Superfoods: Hehre Helden oder blasse Blender. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin](#) 2/2019 (pdf)
- Harvard T.H. Chan. [Superfoods or Superhype? | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)
- Huwyler, N. (2016). [Superfoods. tabula, Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung](#) SGE 1/2016 (pdf)
- Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. (2018). [IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete](#). Br J Sports Med. 2018;52 (7): 439-455
- Mettler, S. et al. (2022). [Widespread Supplement Intake and Use of Poor Quality Information in Elite Adolescent Swiss Athletes](#). International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2022; 32: 41-48
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. [„Superfoods“ | Gesundheitsportal](#) (abgerufen am 08.03.2024)

Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)

Fonte: Formazione degli allenatori Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO