

INTEGRATORI

A proposito di integratori, vorrei che fosse chiaro questo concetto: gli integratori hanno una loro valenza se, e solo se, vengono rispettati questi concetti:

1. Allenamento abbreviato con carichi progressivi.
2. Alimentazione di qualità basata su cibi ricchi di nutrienti.
3. Riposo e ore di sonno adeguati al training con intensità progressiva.

La parola stessa “integratore” sta ad indicare che **deve integrare e non sostituire una corretta alimentazione** fatta di cibo nutriente, in altre parole non ha senso usare la creatina, gli aminoacidi ramificati, e quant'altro quando non si assumono le giuste calorie, leggermente in eccesso, per il processo anabolico e soprattutto quando non ci si allena con la giusta intensità da innescare tale processo.

Gli integratori da soli non possono far nulla per migliorarvi e quindi non possono risolvere i problemi dovuti alla mancanza di risultati legati ad un cattivo programma di allenamento, ad una non sana alimentazione e ad una mancanza di riposo adeguato. Quando consiglio gli integratori alimentari ai miei clienti sono solito disegnare su un foglio bianco una piramide.

Alla base inserisco gli integratori che ritengo fondamentali, nella parte intermedia quelli vanno usati in modo particolare e comunque mai al posto dei fondamentali, nella punta invece inserisco gli integratori di ultima generazione che vanno provati per un periodo e solo se vi è un riscontro positivo usati nei modi specifici.

Gli integratori che ritengo fondamentali sono:

1. Un buon integratore multivitaminico/minerale.
 2. Un integratore di acidi grassi essenziali (EFA) come l'acido linoleico e l'acido gamma linoleico presenti negli acidi grassi omega-6, e l'acido alfa linolenico che è un acido grasso omega-3.
 3. Una buona polvere proteica ad alta concentrazione, tipo 85-90%, derivata sia dalla caseina che dal siero del latte.
- Ritengo fondamentali questi integratori in quanto a causa dei moderni metodi di coltivazione, dei metodi di cottura degli alimenti o per il fatto di stare a dieta stretta, gli elementi elencati non possono essere assunti nella giusta quantità. Sono fondamentali anche perché vanno usati tutti i giorni, anche in quelli in cui non ci si allena.

Gli integratori che vanno usati in modo particolare sono:

1. Creatina monoidrata
2. Aminoacidi ramificati
3. Glutamina possibilmente in forma peptidica

Per la creatina va fatto un periodo di carico, mediamente 5-7 giorni, per poi passare ad una dose di mantenimento quotidiana. Gli aminoacidi ramificati vanno assunti nei giorni di allenamento, metà prima e metà dopo il training con i pesi. La glutamina va assunta dopo il training.

Gli integratori di ultima generazione, che quindi vanno provati, (punta del triangolo) sono:

1. Un integratore a base di D-Ribosio
2. Un integratore a base di Fosfatidilserina
3. Un integratore contenente Beta-idrossi Beta-metilbutirato, meglio conosciuto come HMB