

## Migliorare le prestazioni sportive? Con l'olio si può

Molte ricerche hanno confermato come lo svolgimento dell'attività fisica (durata, intensità) riesca a determinare l'attivazione di cellule reattive che intervengono in seguito al danno tissutale. Condizione compensata da una serie di enzimi che interagiscono con alcuni minerali. Inoltre, chi pratica sport deve assicurare al proprio organismo una serie di nutrienti fondamentali come fonte energetica sia di immediato utilizzo che di riserva, **grassi antinfiammatori (olio extra vergine di oliva spremuto a freddo, noci, mandorle crude, avocado)**, **minerali per ridurre l'affaticamento fisico**, per il corretto bilancio idrico e per il mantenimento della pressione osmotica dei liquidi corporei ma anche **proteine ad alto valore biologico** e nello specifico introduzione di aminoacidi ramificati BCAA (leucina, isoleucina e valina) utilizzati come substrato energetico a livello muscolare.

Recenti studi hanno messo in evidenza gli effetti benefici della **rapa rossa** dopo gli sforzi prolungati. Questa particolare caratteristica è legata alla produzione di ossido nitrico che oltre a regolare il flusso sanguigno e la contrazione muscolare, agisce sulla respirazione mitocondriale permettendo una ottimale produzione di energia. Un altro alimento fortemente benefico per gli sportivi è la **curcumina** che tende ad alleviare i DOMS con un forte miglioramento dei tempi di recupero.

**Nel post allenamento, un ottimo energy drink è sicuramente l'acqua di cocco**, validissima alternativa alle bevande energetiche piene di additivi. Questo fruit drink contiene naturalmente sodio, potassio, antiossidanti e glucosio che garantisce il ripristino delle scorte di glicogeno. Dopo un carico di allenamento particolarmente intenso potrebbe verificarsi un abbassamento delle difese immunitarie, per contrastarlo, molto efficaci risultano probiotici come lo **yogurt greco e il Kefir** ma anche inulina e FOS nella pulizia dell'apparato gastroenterico e nella proliferazione del microbioma che assicura un buon mantenimento del sistema immunitario. Forte azione antiossidante hanno senz'altro **le epicatechine della cioccolata fondente cruda** e del **tè verde** ma anche la **quercetina delle mele**. Stessa azione hanno melograno, fragole, mirtili, more e il maqui (mirtillo della Patagonia).

Inoltre una perdita idrica superiore al 2-3% aumenta il rischio di crampi e influisce negativamente sulla prestazione sportiva. È opportuno dunque stabilire in base alla sudorazione, al clima e all'intensità dell'allenamento la quantità di acqua da assumere. Io generalmente faccio pesare l'atleta subito prima e subito dopo l'allenamento e, in base alla perdita idrica calcolo la reintegrazione (che non consiste nel dissetarsi ma nel ripristinare la carenza subita). Il timing di assunzione dei pasti è da stabilirsi in base agli orari degli allenamenti e delle competizioni.

Fonte: Licatanet