

# **ATLETI E NUTRIZIONE**

Assicurarsi di seguire un'equilibrata dieta quotidiana (intesa come alimentazione corretta) rispettando la catena della vita, costituita quest'ultima da vitamine, enzimi, carboidrati, proteine, minerali, e, in primis da lipidi e steroli, dovrebbe essere un pensiero costante per tutti!!.. e può avere un SIGNIFICATO SPECIALE per gli atleti di alto livello e per altri individui fisicamente attivi (pensiamo agli sportivi dilettanti, semiprofessionisti o.. ai bambini!)

E' bene sapere che i processi di base che producono l'energia necessaria allo sport (o agli sforzi fisici intensi!!) sono DIRETTAMENTE COLLEGATI alla quantità e qualità di un'ampia gamma di nutrienti, i quali giocano ruoli diversi all'interno dell'organismo e che vanno dalla PRODUZIONE di energia cellulare, alla RIPARAZIONE dei danni ai tessuti, fino alla PROTEZIONE sia di cellule che di tessuti contro i danni potenziali degli inquinanti ambientali e dei sottoprodotti dell'energia cellulare.

E' bene sapere, inoltre, che tali nutrienti sono ELEMENTI NUTRITIVI ESSENZIALI, necessari in gran quantità, per il raggiungimento di prestazioni atletiche ottimali e per la longevità competitiva (ovvero, si può esser al top anche nel lungo periodo!) Il corpo non ha che UN'UNICA FONTE per tutti questi fondamentali nutrienti, ossia l'ALIMENTAZIONE tramite la quale essi devono essere forniti OGNI GIORNO. (E qui entrano in scena gli integratori nutrizionali integrali che devono essere basati sulla natura [attenzione proprio alla differenza tra natura e naturale; basati sulla natura intesi come rispetto totale ed esclusivo della catena alimentare umana, mentre per naturale si può intendere, ad esempio, la corteccia di pino che invece non fa esattamente parte del cibo quotidiano delle persone] supportati dalla scienza [qualsiasi prodotto ha, dalla formulazione all'immessa sul mercato un controllo totale. Il SAB, ovvero il comitato di consulenza scientifica, impone il codice di lotto su ogni singolo prodotto GNLD che permette di tener traccia di ogni singolo ingrediente e di ogni passo nel corso dell'intero processo di produzione, dal seme alla tavoletta o alla capsula che arriva in mano vostra] e che vanno proprio a coadiuvare l'alimentazione che, per suo stesso limite non può dare al corpo tutto ciò di cui ha bisogno [chiedetevi quanti kg di carne andrebbe mangiata per avere un adeguato apporto di proteine tramite solo pochi e quindi incompleti aminoacidi

contenuti ad esempio in una bistecca e capite il limite suddetto date anche le controindicazioni di troppo cibo assunto]..)

Da qui, la consapevolezza che non sono solo utili, bensì **NECESSARI** gli integratori di un certo tipo: quelli che possono essere assunti tutti i giorni, e a vita in quanto, semplicemente, **CIBO!**

E ora un po' di considerazioni sul moderno stile di vita atletico.. Ogni atleta, senza considerare quale possa essere il suo sport, è costantemente in una di queste tre fasi: **ALLENAMENTO, COMPETIZIONE, RECUPERO**. Alcuni atleti si allenano per mesi in previsione di un singolo evento o serie di eventi ( oppure essendo dilettanti capita loro una volta ogni tantissimo di far vera o leggera competizione) altri alternano giornalmente o settimanalmente questi stati di attività fisica.. Eppure **TUTTI** poi devono pensare al recupero.. E, man mano che gli atleti hanno iniziato a prendere sempre più consapevolezza che il mangiar sano è indice di benessere, hanno recepito e soprattutto constatato che possono allenarsi più intensamente, recuperare più velocemente, raggiungere più elevati livelli di prestazione. **MA COSA ANCOR PIU' IMPORTANTE TUTTO PUO' ESSER FATTO CON UN RISCHIO RIDOTTISSIMO DI ACCUMULARE L'INDESIDERATO STRESS METABOLICO COLLEGATO CON UN'ALIMENTAZIONE CARENTE O SCARSAMENTE CENTRATA..**

Ed ecco che vi racconto una (bella) storia...:-)..

### **TUTTO INIZIA DALLE NOSTRE CELLULE..**

Le fondamenta della salute di ogni persona (prima ancora dell'atleta che è in lei/lui) devono essere costituite (oltre che dall'aria che respira e dall'acqua che beve) dai cibi della sua alimentazione. Ecco **L'UNICO MEZZO DI APPORTO ALLE RISERVE NUTRIZIONALI DEL CORPO..**

- 1) Una dieta povera di grassi cattivi ma ricca di grassi buoni, ricca di fibre, ricca di frutta e verdura colorata, ricchissima di lipidi e steroli, è il **MIGLIOR PUNTO** da cui partire. [Pro-Vitality]
- 2) Se un'atleta non prende alcuna precauzione nutrizionale, **DEVE CAMBIARE IDEA!!:-)..** E per aiutarsi può iniziare da un ventaglio multi minerale/multivitaminico e aiutarsi con una bevanda. [Aloe Vera Plus]
- 3) I minerali poi, giocano un ruolo decisivo all'interno dell'organismo. Dall'equilibrio dei fluidi alle azioni enzimatiche fino alle funzioni del sistema

nervoso. Pensiamo al CALCIO e al MAGNESIO (per la crescita e riparazione delle ossa e per la stabilità del ritmo cardiaco). [Kal-Mag]

- 4) Necessarie giornalmente, infine, risultano le proteine poiché sono la fonte dei 'blocchi da costruzione' degli aminoacidi, essenziali per la rigenerazione dei tessuti, degli ormoni, della sintesi degli enzimi, ecc.. Particolarmente importanti sono nei periodi di recupero. [Protein Shake/Nutri Shake]

In conclusione, proprio come gli atleti sviluppano programmi di 'addestramento' che devono dare i risultati che desiderano, così noi abbiamo pensato a sviluppare e presentare un programma nutrizionale semplice e completo. Siamo tutti un po' diversi sotto il profilo del metabolismo, per cui non c'è un unico regime che funzioni allo stesso modo, eppure suggerire 'i primi passi' per assicurare la nutrizione all'altezza delle necessità atletiche aiuterà ad arrivare rapidamente al **PROGRAMMA PERSONALIZZATO** di nutrizione per lo sport e la persona che è in ognuna/o di noi!