



**Sport & Salute: qualche suggerimento importante.**

- ◆ Segui un'alimentazione varia ed equilibrata secondo il Modello Mediterraneo;
- ◆ Frutta e verdura ci forniscono acqua, vitamine e sali minerali preziosi: non devono mai mancare nella dieta dello sportivo;
- ◆ Cura l'idratazione: bevi prima, durante e dopo l'attività fisica;
- ◆ Quando le perdite di liquidi dovute alla sudorazione sono elevate ricordati che il primo 'integratore' è l'acqua;
- ◆ Nessun integratore alimentare può migliorare una prestazione fisica se non seguiamo un'alimentazione adeguata e un allenamento mirato;
- ◆ L'utilizzo degli integratori alimentari non deve essere autonomo ma guidato dal consiglio dello Specialista che potrà indicare sia le tipologie più adatte alle specifiche esigenze sia le corrette modalità di impiego.

*"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute" (Ippocrate, 460-377 A.C.)*



## Domande e risposte ai dubbi e quesiti più frequenti

**D) Il cibo da solo può fornire tutti i nutrienti necessari a mantenere un buon stato di salute?**

R) Un'alimentazione varia ed equilibrata fornisce tutti i nutrienti necessari al nostro organismo per il mantenimento di un buon stato di salute.

**D) Supplementi di vitamine e sali minerali possono promuovere la salute e prevenire le malattie?**

R) Se le persone consumano una gran varietà di cibi in quantità adeguate, i supplementi non danno una protezione aggiuntiva.

**D) Gli integratori alimentari sono utili per dimagrire?**

R) Gli integratori alimentari non si sono dimostrati efficaci per la riduzione del peso corporeo. Per ottenere un calo ponderale e raggiungere un peso accettabile bisogna seguire un'alimentazione personalizzata nell'apporto in energia e nutrienti, secondo le indicazioni dello Specialista, associata ad un'attività motoria svolta regolarmente.

**D) Esistono persone che realmente necessitano di integrazioni?**

R) Sì, ma solo in particolari condizioni in cui la sola alimentazione non riesce a coprire il fabbisogno di uno o più nutrienti. In tal caso è opportuno che l'integrazione avvenga sotto controllo medico.

**D) Mi devo rivolgere a qualcuno prima di utilizzare integratori alimentari?**

R) Si consiglia di consultare sempre uno Specialista in grado di stabilirne l'eventuale necessità e le precise modalità di assunzione.

### Bibliografia

ADA (American Dietetic Association)  
Position of ADA: "Nutrition and athletic performance"  
J Am Diet Ass 200;100:1543-1566.

Benzi G., Bellotti P.: "Farmaci, allenamento e sport".  
Il Pensiero Scientifico. Roma, 1990.

Armsey T.D., Green G.A. "Nutrition Supplement: science vs Hype" The Physician and sport medicine. V.25, 1997.

ADI Magazine—rivista ADI (Ass. Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica) - Settembre 2005.

S.I.N.U./L.A.R.N.— Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana (rev. 1996)



**UNITA' OPERATIVA  
di IGIENE degli ALIMENTI  
e della NUTRIZIONE**

## MIGLIORA LO STILE DI VITA PER MANTENERTI IN SALUTE



# INTEGRATORI ALIMENTARI



**'Cosa c'è di vero e cosa c'è di falso sugli effetti di supplementi alimentari tanto reclamizzati'**

Luglio 2013

**Dipartimento di Prevenzione  
Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 / 5133921- Fax 041/5133506  
siano@ulss13mirano.ven.it**



Gli integratori alimentari comprendono una vasta e differenziata gamma di prodotti in grado di coprire eventuali carenze di uno o più nutrienti dovute ad un loro apporto insufficiente con la normale alimentazione.

Come dice il nome stesso, questi prodotti servono ad integrare ma **non** a sostituire gli alimenti naturali presenti nella nostra dieta. Il loro impiego, pertanto, deve essere giustificato da una reale necessità, accertata da uno Specialista, evitando un utilizzo improprio o un abuso. Gli integratori alimentari più utilizzati sono indicati nella seguente tabella:

Tutti i nutrienti indicati nella tabella precedente

Tipologia dell'integratore	Nutrienti presenti
Energetici	Glucosio, fruttosio, maltodestrine
Proteici	Proteine
Aminoacidici	Aminoacidi ramificati, glutamina
Vitaminici	Vitamine del gruppo B, vitamine A e C
Salini (Minerali)	Sodio, Potassio, Magnesio, Fosforo, Calcio, Ferro, Zinco
Adatti ad intenso o prolungato sforzo muscolare	Creatina, carnitina, carnosina

(colonna destra)sono contenuti, in quantità variabile, negli alimenti che assumiamo abitualmente come la carne, il pesce, i latticini, le uova, i cereali, i legumi, la frutta e la verdura. Una dieta varia ed equilibrata, pertanto, è in grado di coprire adeguatamente le richieste nutrizionali di persone sane ed attive, di qualunque fascia di età.

### Nutrienti principali, fonti alimentari e fabbisogni.

Nutriente	Fonti alimentari	Fabbisogno medio giornaliero*
Proteine	Carni, pesce, uova, latticini, cereali e legumi.	1 g per kg di peso corporeo. Una razione alimentare standard**(vedi infra) copre abbondantemente il fabbisogno proteico di una persona di 70-80 kg di peso corporeo.
Zuccheri complessi (AMIDI)  Zuccheri semplici	Pasta, riso, pane, patate, polenta, crackers, grissini, prodotti da forno. Dolci, zucchero bianco o di canna, frutta, latte.	Una razione alimentare standard** apporta circa 300 g di carboidrati, pari al 58% dell'energia totale (% raccomandata: 55-60%).
Vitamine e Sali minerali	Frutta e verdura (potassio, magnesio, vit.B <sub>9</sub> ), ma anche latticini (calcio, vit. B <sub>2</sub> ), carne, pesce, uova (ferro, zinco, fosforo, sodio, vitamine B <sub>1</sub> ,B <sub>3</sub> ,B <sub>6</sub> ,B <sub>12</sub> ) e legumi (ferro, fosforo, magnesio, calcio).	Due porzioni di verdura e frutta giornaliere, abbinate ad alimenti di origine animale (carne, pesce, uova e latticini) e vegetali (legumi e cereali), opportunamente alternati nell'arco della settimana, coprono adeguatamente i fabbisogni di vitamine e minerali.

\*Fonte: LARN 1996

\*\*Esempio di razione alimentare standard:

**Colazione:** latte (una tazza)+ 4 fette biscottate con marmellata e uno yogurt; **Pranzo:** un piatto di pasta (100 g) con una porzione di carne (100 g), pane e verdura; **Cena:** minestrone con 30 g di pasta, una porzione di pesce (130 g), pane (o polenta) e verdura.  
Condimenti pranzo e cena: 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
**Spuntini:** 2 (a base di frutta fresca)

La tabella successiva confronta l'apporto nutrizionale di alcuni integratori alimentari di maggior utilizzo e quello fornito dagli alimenti naturali.

### Tabella comparativa di energia e nutrienti apportati da alcuni integratori tra i più utilizzati e gli alimenti naturali

Tipi di Integratore	Alimenti naturali	Considerazioni
<b>Integratore energetico</b> (es. 2 barrette ai cereali e fruttosio da 30 g ciascuna con 42 g di zuccheri complessivi ed un apporto energetico totale di 220 kcal)	Un panino da 60 g con marmellata (30 g) fornisce 55 g di zuccheri (35 g da amidi e 20 da zuccheri semplici) ed un apporto energetico di 230 kcal	Prodotti da forno come un panino medio o 5 fette biscottate, abbinati alla marmellata, apportano la stessa quantità di energia di due barrette energetiche
<b>Integratore proteico</b> (es. barretta da 80 g con 24 g di proteine ed un apporto energetico di 300 kcal)	100 g di carne (bianca o rossa) oppure 130 g di pesce forniscono circa 22 g di proteine di alto valore biologico ed un apporto energetico di circa 130 kcal.	Una porzione di carne o pesce fornisce la stessa quantità di proteine e un minor apporto energetico rispetto all'integratore.
<b>Integratore minerale e vitaminico</b> 1 compressa può coprire i fabbisogni giornalieri delle principali vitamine e minerali (prodotto completo multi-minerale e multi-vitaminico)	Due frutti (es. una banana ed un agrume) e due porzioni di verdura fresca di stagione, abbinati ad una porzione di carne o pesce o uova o formaggio ed una porzione di legumi forniscono lo stesso apporto vitaminico e minerale dell'integratore	Una scelta diversificata tra i vari alimenti a nostra disposizione consente di coprire il fabbisogno giornaliero in vitamine e sali minerali, garantendo un migliore assorbimento ed utilizzo degli stessi
<b>Integratore a base di Creatina</b>	Carne, uova, formaggio e pesce. Una porzione di questi alimenti inserita a pranzo e a cena è sufficiente a fornire adeguate quantità di creatina (fabbisogno giornaliero: circa 2 g, di cui 1 di derivazione alimentare)	Gli alimenti di origine animale, essendo presenti giornalmente nella nostra dieta, coprono i fabbisogni di creatina di qualunque soggetto
<b>Integratori a base di Carnitina e Carnosina</b>	Sono presenti come tali o come aminoacidi costituenti (metionina e lisina) in alimenti quali carni, pesce, uova, formaggi ma anche cereali e legumi	Presente o ottenibile dal nostro organismo direttamente da alimenti proteici animali e vegetali, in quantità sufficiente per tutte le persone sane e attive