Gli effetti dello sport sulla salute: l'approccio degli 'atleti' agli integratori

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Svolgere una regolare attività fisica è consigliato sempre e da ogni esperto del settore. Non è solo un'opportunità per migliorare la propria salute, ma anche un'occasione per dedicare del tempo a se stessi e al proprio corpo. È dimostrato scientificamente che la sedentarietà è il peggior nemico per la salute, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori: fare attività fisica, infatti, è un deterrente importante per evitare numerose patologie e per tenersi in forma. Oggi si parla di *sport terapia*proprio per sottolineare lo scopo riabilitativo, motorio e socializzatore dell'attività fisica.

Ma come agisce sul nostro corpo il valore di un buon allenamento? A sostenerlo è anche l'Organizzazione Mondiale per la Sanità: l'attività fisica lavora positivamente sul sistema cardiovascolare, migliorando la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. Agisce sul sistema immunitario migliorando i meccanismi di difesa dell'organismo, potenzia le funzionalità di tendini, legamenti, ossa, muscoli e articolazioni e migliora l'ossigenazione dei tessuti. Permette di bruciare i grassi, soprattutto se unita ad una corretta alimentazione e uno stile di vita sano, contrasta il diabete regolando i livelli di insulina nel sangue e incrementa la mobilitazione di trigliceridi e acidi grassi.

E quanto bisogna allenarsi? Gli esperti raccomandano di praticare almeno 30 minuti al giorno un'attività fisica moderata, come ad esempio una camminata, per almeno cinque giorni a settimana, mentre un'attività fisica intensa, come palestra, corsa o nuoto, va praticata almeno tre giorni a

settimana per 20 minuti.

Chiaramente ogni organismo ha diversi tempi, modi e stimoli legati alla pratica dello sport. Perciò, per garantire resistenza ed energia, oltre all'eliminazione di abitudini sedentarie e malsane, può essere utile unire all'attività motoria e all'alimentazione sana anche l'assunzione di una serie di prodotti e integratori specifici per chi pratica sport.

Nel vasto settore degli integratori alimentari, infatti, una larga fetta è occupata proprio dagli integratori sportivi, principalmente "energetici", a base di proteine, vitamine e sali minerali e da assumere ovviamente sotto un presidio medico o farmaceutico. Il loro consumo permette di ridurre il senso di stanchezza e fatica, oltre a contribuire alla crescita della massa muscolare. È particolarmente consigliato per tutti coloro che desiderano essere più in forma ed avere più energie, per aumentare la resistenza e la potenza, per affrontare al meglio competizioni sportive, o anche nei casi di eccessiva sudorazione dopo aver svolto un'intensa attività fisica, reintegrando la perdita idrosalina o riducendo il senso di stanchezza e di affaticamento.

Insomma, l'utilizzo degli integratori, unito ai consigli circa una regolare attività fisica e uno stile di vita sano, può aiutarci a vivere in maniera più equilibrata e salutare.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/gli-effetti-dello-sport-sulla-salute-lapproccio-degli-atleti-agli-integratori/126451