

Integrazione consapevole

La guida per una scelta corretta e responsabile

Le immagini inserite nel testo hanno carattere esclusivamente illustrativo/esplicativo.

Adelfio Liviani

INTEGRAZIONE CONSAPEVOLE

La guida per una scelta corretta e responsabile

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025

Adelfio Liviani

Tutti i diritti riservati

*A tutte le persone incontrate sul mio cammino professionale,
che, con la loro ignoranza ed improvvisazione,
mi hanno insegnato più di quanto avessi potuto immaginare.
Stimolo essenziale per continuare a studiare,
per migliorare costantemente e per andare oltre...
Spero che questo libro possa essere utile anche a voi.*

Introduzione

Studi scientifici hanno dimostrato come l'attività motoria conduca alla variazione di molti parametri fisiologici consentendo il mantenimento dell'omeostasi metabolico-funzionale. Inoltre l'allenamento adatta l'organismo alle maggiori richieste di lavoro e come in molti altri casi, anche in questo, esiste un *quantum* ottimale di esercizio fisico al di sotto e al di sopra del quale la condizione di salute umana peggiora. Così, se l'esercizio moderato è raccomandabile nella maggior parte delle situazioni, l'inattività e l'esercizio intenso e prolungato sarebbero entrambe da evitare.

Il compito principale del dottore in scienze motorie ed in particolare dello specialista in scienze delle attività motorie preventive e adattate, dovrebbe essere proprio quello di trovare e di somministrare in totale sicurezza e nella massima efficacia questo *quantum* ottimale di attività fisica al fine di mantenere, preservare e raggiungere le migliori condizioni di salute, dove per "salute", secondo la definizione fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, si intende "un completo stato di benessere fisico, psichico e socio-relazionale, e non semplice assenza di malattia".

Alla luce di queste considerazioni, oggi si pone sempre più attenzione al concetto di prevenzione, cercando di seguire uno stile di vita “sano” e soprattutto cercando di educare ad un sano e corretto stile di vita.

L'attività motoria, che differisce dalla pratica sportiva in senso stretto, in questi ultimi anni è stata riconosciuta alla stessa stregua di un “farmaco”, al fine di raggiungere e mantenere un buono stato di salute.

Infatti, vi sono numerosissimi studi epidemiologici, caso-controllo e prospettici in letteratura medica e scientifica, che hanno evidenziato i rapporti dose-risposta dell'attività motoria sullo stato di salute, dimostrando come la sedentarietà si associ ad un maggior rischio di mortalità e disabilità, riducendo l'aspettativa di vita.

Importanti sono, infine, i recenti studi che mettono in evidenza come il muscolo scheletrico possa considerarsi alla stessa stregua di una ghiandola, che durante l'attività fisica induce la secrezione di sostanze che a loro volta sono simili ad ormoni e che quindi influenzano il metabolismo intermedio dei macronutrienti andando così ad influenzare fortemente lo stato di salute (l'attività fisica modifica l'assetto lipidico del soggetto).

I concetti emersi da questi studi hanno ulteriormente rafforzato il legame esistente tra attività motoria e salute, un dualismo già noto in passato, sia remoto che recente.

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso avremmo trovato la strada per la salute”.

Ippocrate (460-377 a.C.)

“La mancanza di attività distrugge la buona condizione di qualunque essere umano, al contrario, il movimento e l’esercizio fisico metodico la conservano e la preservano”.

Platone (428-348 a.C.)

“Praticare attività fisica in modo stressante e forzato è dannoso per il corpo e per la mente, tanto quanto non farne affatto. Poco movimento ben programmato ed eseguito con precisione in una sequenza bilanciata ha lo stesso valore di ore di contorsioni forzate e fatte in modo approssimativo”.

Joseph H. Pilates (1883-1967)

Queste citazioni del passato sembrano quindi essere confermate dai risultati empirici ottenuti dagli ultimi studi medico-scientifici, precedentemente menzionati.

Infatti, oltre alla sedentarietà, anche un’attività motoria troppo intensa o eseguita in maniera impropria comporta un rischio per la salute.

Studi hanno dimostrato come il “*quantum* di attività fisica” generalmente considerato “ottimale” per il mantenimento del buono stato di salute, consiste nello svolgere attività aerobica moderata tra il 60% e l’80% della potenza aerobica massima VO_{2max} , 3-4 volte a settimana, per 30-40 minuti (l’equivalente di circa 2400 passi al giorno). L’attività

che meglio rispetta questi parametri sembra essere il *footing*, che può essere classificato in *walking* (camminata a passo regolare), *jogging* (camminata a passo veloce/corsa moderata) e *running* (corsa), dove in particolare l'attività da preferire è il *jogging*.

Oggi giorno le società industrializzate, tra cui l'Italia, sono afflitte dalle cosiddette “patologie del benessere economico” (patologie dismetaboliche, diabete di tipo 2, dislipidemie, sovrappeso, obesità, patologie cardiovascolari, oltre a tutte le alterazioni posturali a carico della colonna vertebrale e alle patologie muscolo-scheletriche). Da qui si evince l'importanza di sottolineare l'effetto terapeutico dell'attività motoria sulla prevenzione primaria, secondaria e sulla gestione delle suddette patologie (*health management*). Infatti, mai come nell'attuale periodo storico di crisi economica e finanziaria, la “prevenzione” è diventata sinonimo di “risparmio”, in riferimento alla spesa sanitaria pubblica.

Quanto detto sinora giustifica l'esplosione del fenomeno del *fitness* e del *wellness*, che riguarda una fetta di popolazione sempre più ampia e che investe ormai tutte le fasce d'età. Al contrario, è ormai risaputo e dimostrato che lo sport “vero”, ossia lo sport a livello agonistico, faccia male e sia dannoso per il corpo e per la psiche.

Una delle piaghe che maggiormente si sono evidenziate negli ultimi anni riguarda il fenomeno del *doping*.

Ma, mentre tale fenomeno è stato ben definito nello sport agonistico (lista WADA – World Anti-Doping Agency) con una lista che definisce in modo preciso le categorie di sostanze e/o metodiche vietate anche perché potenzialmente

dannose, nell'attività motoria amatoriale e sportiva dilettantistica, che è alla portata di tutti, al contrario, il fenomeno del doping sembra perdere questi margini così netti.

Oltre al doping propriamente detto, nei centri di attività motorie (palestre, centri *fitness & wellness*, etc.) spopola la *reclame* di protocolli nutrizionali quali diete iperproteiche o dimagranti “fai da te” associati a tutti quei prodotti da banco come vitamine, integratori alimentari, bevande energetiche, barrette proteiche e compresse reclamizzate come “miracolose” che sicuramente non sono salutari e che inducono i praticanti del fitness e delle attività sportive dilettantistiche, giovani e anziani, verso una sorta di psicologia comportamentale quasi di dipendenza che è molto correlata alla “filosofia del doping”.

Tutto questo, in taluni casi, ha distolto l'attenzione dal vero scopo che la pratica dell'attività fisica dovrebbe avere. L'attività fisica infatti è un potentissimo strumento per la salute, per la prevenzione di numerosissime patologie e per il raggiungimento del benessere psicofisico e sociale.

Lo scopo principale di questo lavoro sarà quello di presentare una panoramica generale sulle caratteristiche di tutti quei prodotti che gravitano attorno al settore delle attività motorie, cercando di fare ordine in un mondo sempre più complesso e in espansione come quello degli integratori nutrizionali (o alimentari), prodotti da banco, preparati vitaminici, composti erboristici e fitoterapici.

Infatti è ormai molto diffuso l'utilizzo di integratori nell'esercizio fisico, alcuni dei quali potrebbero essere utili

per l'organismo, altri, per i quali non vi sono prove della loro utilità, possono addirittura essere dannosi per i praticanti.

È piuttosto difficile scegliere un criterio di classificazione per la vasta gamma di integratori che si trovano in commercio. In questa relazione li classificheremo in base alla loro finalità,¹ secondo quanto definito dal Provvedimento del Ministero della Salute, GU 297/02 del 19.11.2002:

- Prodotti finalizzati a un'integrazione energetica;
- Prodotti finalizzati al reintegro delle perdite idrico-saline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta;
- Prodotti finalizzati all'integrazione di proteine;
- Prodotti finalizzati all'integrazione di amminoacidi e derivati;
- Altri prodotti di significato nutrizionale e adatti per un intenso sforzo muscolare;
- Combinazioni varie dei precedenti prodotti.

¹ Trattati da 15. *Integratori alimentari e nutrizionali*, G. Arienti, A. Fiorilli, "Biochimica dell'attività motoria", Piccin, Padova, 2007.