



Caldo in arrivo

Come scegliere l'integrazione più adatta alle proprie esigenze

Il caldo estivo non è sempre una piacevole condizione per tutti: per chi deve lavorare, magari fuori sotto il sole, per chi deve passare molto tempo in auto durante le ore calde del giorno, per chi soffre di problemi circolatori, o per le persone anziane il caldo estivo è tutto tranne che una cosa piacevole e da auspicare.

A seconda del grado di impegno fisico richiesto, della frequenza degli allenamenti e del tipo di attività svolta, diversi sono gli approcci che è meglio seguire: alcune aziende hanno scelto di commercializzare integratori più completi ma anche più generici, altre hanno scelto di differenziare creando linee più ampie con

volgersi ad una integrazione più attenta e specifica. L'obiettivo è migliorare la performance, ridurre l'affaticamento aumentando la resistenza e rendere più rapido e meno faticoso il recupero. Una linea più ampia e completa può infatti comprendere anche vitamine e minerali come il magnesio, implicato non

si o prolungati possano generare processi ossidativi a scapito della massa magra del corpo.

• Zuccheri a diversa velocità di assimilazione. Tutti i processi metabolici richiedono durante lo sforzo muscolare; a seconda della durata

cesso di produzione delle molecole che costituiscono la benzina per l'apparato muscolare.

• Sali minerali, soprattutto magnesio e potassio, fondamentali soprattutto durante la stagione calda o in caso di attività che comportino un'ampia sudorazione, indipendentemente dal fatto che sia di tipo lavorativo o sportivo. Infatti, col sudore non si perdono solo liquidi ma anche sali minerali con aumento del rischio, noto a tutti, di crampi muscolari; magnesio e potassio svolgono un'azione essenziale nel rilassamento della contrazione del muscolo scheletrico. La perdita massiva di liquidi e sali può determinare inoltre un abbassamento della pressione arteriosa.

• Ferro e Vitamina B12, implicati nell'aumento dell'ossigenazione del sangue. Se il sangue stesso veicola una quantità maggiore di ossigeno, non si richiede un aumento della pressione sanguigna e della frequenza con cui il cuore si contrae per pompare; questo determina una migliore resistenza, soprattutto in attività di tipo aerobico.

• Ginseng e guaranà: sono esempi di stimolanti, sostanze in grado di agire più specificamente a livello mentale. È evidente che ogni attività di qualsivoglia genere richieda sia energia per svolgerla, sia spinta mentale per affrontarla e per resistere quando sforzo e fatica diventano significativi.

Sia che si decida per un unico prodotto, sia che ci si affidi a un approccio multiplo, è importante

saper scegliere la corretta integrazione e comprendere il senso di ciò che si intende assumere. In definitiva possiamo dire che l'integrazione sportiva è utile per tutti, mai superflua, se ciascuno è in grado di operare la scelta più adatta alle proprie esigenze.

Integrazione salina

Le persone anziane sono da sempre indicate come la categoria più a rischio: camminare sotto il sole nelle ore calde della giornata è assolutamente sconsigliabile per cui, di fatto, la cosa migliore da fare è rimanere in casa limitandosi ad uscire solo al mattino presto o dopo le 18, quando l'incidenza dei raggi solari è minore. È sempre opportuno indossare un cappello per proteggere la testa, non tanto al fine di evitare le scottature, quanto principalmente per evitare pericolosi colpi di calore, che si traducono in gravi squilibri sia a livello di idratazione che di elettroliti (acqua e sali, quindi nutrimento dell'encefalo).



Comunemente il primo pensiero va alla pressione arteriosa: il caldo, soprattutto se improvviso e violento, può generare uno squilibrio marcato tale da causare svenimenti e cadute potenzialmente molto rovinose; va aggiunto che molto spesso le persone anziane hanno cronicamente problemi pressori e sono in terapia farmacologica, per cui un violento abbassamento della pressione causato dall'effetto vasodilatatorio del caldo amplifica gli effetti dei farmaci. Nel periodo estivo è importante controllare costantemente la pressione per modulare la terapia in essere e valutare con il medico di base l'opportunità di integrare i sali minerali persi con la sudorazione.

A livello cerebrale abbiamo già accennato al rischio di squilibrio elettrolitico, cioè di nutrimento essenziale: l'encefalo va sempre nutrito ed idratato. Un colpo di calore genera un'improvvisa disidratazione e conseguente denutrizione, estremamente dannoso soprattutto in condizioni di moderato o avanzato invecchiamento della corteccia cerebrale, condizione fisiologica ed inesorabile con l'andare degli anni. Un'altra categoria a rischio sono ovviamente i bambini, soprattutto i più piccoli; le accortezze relativamente all'esposizione nelle ore calde della giornata devono essere le stesse. L'uso di un copricapo è importantissimo e deve diventare un'abitudine per i bambini stessi. La loro pelle è inoltre molto delicata e va protetta con estrema cura, principalmente in tenera età, evitando di esporre i bambini al sole nella fascia dalla metà del mattino fino a metà pomeriggio. Fin qui le categorie a maggior rischio: tuttavia non si può igno-

rogativa della terza età, anzi, si sta assistendo ad un progressivo e costante abbassamento dell'età di insorgenza dei primi disturbi pressori che inducono a dover iniziare una terapia farmacologica. Con il caldo estivo, monitorare ed eventualmente correggere la terapia in corso è quindi opportuno per tutte le persone interessate, indipendentemente dall'età. Per ridurre la portata delle conseguenze del caldo, la prima cosa da fare è dunque evitare esposizioni inopportune, un consiglio che può sembrare banale ma che tale non appare, considerato che quotidianamente in farmacia ci troviamo a fronteggiare richieste di rimedi per incaute esposizioni. Resta comunque fondamentale, anche se non si fa attività sportiva, la necessità di reidratarsi abbondantemente e reintegrare i sali minerali persi con la trasudazione cutanea e indispensabili per la corretta funzionalità dell'apparato muscolo scheletrico.

■ Dott. Michele Visini



In estate porre attenzione all'adeguata integrazione di sali minerali e liquidi acquisisce ancora più importanza rispetto al resto dell'anno. Inoltre, durante questa stagione aumenta il numero delle persone che si dedica all'attività fisica con una frequenza e un'intensità inedita rispetto al resto dell'anno. Il poco allenamento e gli sforzi fisici superiori alle abitudini generano performance forzatamente inferiori alle aspettative che, erroneamente, ci poniamo. Tutti questi elementi suggeriscono di cercare un aiuto esterno per alleviare la fatica, migliorare tali performance e ridurre i tempi di recupero. Ma ricorrere a questa integrazione è davvero indispensabile? Come prima risposta potremmo dire: utile sempre; necessario dipende; superfluo mai. Contestualizzata nel periodo estivo, sono due le principali categorie cui riferirsi: l'integrazione sportiva e quella salina.

prodotti più specifici a composizione selezionata. In linea generale si potrebbe dire che l'integrazione dovrebbe essere più specifica proporzionalmente a frequenza e intensità degli allenamenti: il target dei prodotti a composizione più completa e generica potrebbero essere gli sportivi occasionali con impegno fisico medio-basso, mentre coloro che svolgono attività fisica più frequente con un impegno muscolare ed energetico più elevato dovrebbero ri-

chiedono diverso grado e velocità di assimilazione: se l'impegno fisico è prolungato, è essenziale poter avere rifornimenti resi disponibili in modo graduale ri-alimentandosi oppure, se questo non è possibile, come nel caso per esempio del nuoto, consumando progressivamente riserve di zuccheri assimilate precedentemente.

• Creatina e carnitina, essenziali per contribuire al pro-

dotto, sia che ci si affidi a un approccio multiplo, è importante



Integrazione sportiva

Quando si parla di integratori sportivi ci si riferisce ad un ampio novero di preparati contenenti diverse sostanze: sali minerali, aminoacidi ramificati ed essenziali, substrati energetici, zuccheri complessi a lento o rapido rilascio, stimolanti.



Farmacia VISINI

AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI