

La copertura energetica di base del nostro organismo è rappresentata da grassi, ma in realtà la pronta energia è sostenuta dagli zuccheri. Infatti questi ultimi sono i principali componenti degli integratori.

I preparati sopra citati, che possono essere assunti prima e durante l'attività sportiva, contengono miscele di carboidrati di diversa natura: quelli di pronto impiego, metabolizzati più velocemente, come fruttosio, maltosio e destrosio (mono, disaccaridi), trisaccaridi e poli-saccaridi superiori utilizzati dall'organismo più lentamente.

Si può compensare la perdita di acqua e sali mediante l'uso di integratori multiminerali da assumersi durante e subito dopo l'attività sportiva. Ciò è importante per mantenere inalterato l'esatto bilancio dell'acqua e degli elettroliti necessari per lo svolgersi regolare di tutte le reazioni biologiche.

Generalmente preparati di questo tipo contengono anche una miscela di vitamine utilizzate dall'organismo nel metabolismo degli zuccheri ..

Chi desiderasse un potenziamento della pro-pria massa muscolare, può ricorrere all'impiego di integratori a base di miscele di amino acidi ramificati, essenziali per la costituzione di proteine strutturali presenti nelle fibre muscolari.

Questi preparati devono essere assunti a cicli in più dosi giornaliere.

A.GI.FAR.L.

Associazione Giovani Farmacisti Liguri

Agrofoglio Federica

Benetti Stefania

Guerra Alberta

entini Sonia

Scielzo Daniela

Pubblicazione Gennaio 1992