

## **UTILIZZO RAZIONALE DEGLI INTEGRATORI NELLO SPORTIVO**

**Pierluigi Pompei**

**Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Medicina Sperimentale dell'Universita' degli studi di Camerino**

Gli atleti ricorrono spesso ad agenti farmacologici e chimici con l'obiettivo di migliorare le loro prestazioni competitive. Un approccio ergogenico consiste anche nella ottimizzazione di un regime alimentare attraverso un apporto mirato di principi nutritivi e attraverso l'uso di integratori specifici. Le modificazioni del consumo di carboidrati attraverso un regime di carico-scarico, possono influire sulle scorte di glicogeno muscolare, così come effetti ergogenici possono derivare dall'integrazione aminoacidica. Tra gli integratori alimentari citiamo la L-carnitina che facilita il trasporto degli acidi grassi all'interno dei mitocondri, il boro la cui funzione sembra ancora sconosciuta ma che potrebbe avere un effetto sul metabolismo del calcio e del magnesio ed il cromo che agisce come cofattore per potenziare la funzione insulinica. La creatina incrementa la prestazione sotto diversi punti di vista, mentre il deidroepiandrosterone, farmaco doping, simile al testosterone viene spesso utilizzato con leggerezza senza considerare gli effetti collaterali.