

Gli atleti e il doping

Gli atleti, per arrivare ad una condizione di gara e riuscire a raggiungere ottimi risultati nel loro sport devono utilizzare molte sostanze, ma solo alcune sono consentite.

Nell'ultimo Giro d'Italia ogni giorno i NAS o la Guardia di Finanza scoprivano alcuni ciclisti positivi a sostanze dopanti. Questi atleti venivano subito squalificati, tanto che mi hanno fatto pensare alla frase del film Highlander, l'Immortale: "Ne rimarrà solo uno".

Ci sono vari tipi di doping. Alcuni accrescono la potenza muscolare per discipline di sforzo breve e intenso come il body building, altri aiutano negli sport di resistenza, come il ciclismo o la maratona.

Non voglio esaminarli dato che li conosciamo tutti, anche perché ne sentiamo parlare spesso dai mass media dopo la scoperta di qualche sportivo che li ha usati, ma credo invece importante dare delle alternative naturali.

Nelle discipline da sforzo breve come le competizioni di atletica leggera dei 100 – 200 ecc. l'ideale è rimanere a digiuno prima della gara, perché il sangue non dovrà nutrire l'apparato digerente e sarà disponibile per i muscoli.

Negli sport di resistenza dovrebbero esserci dei protocolli alimentari che favoriscono l'attività agonistica continua.

La capacità di fare sforzi per tanti giorni, come nel Giro d'Italia o nel Tour de France, deve essere abbinata anche ad una ricerca degli alimenti che non provocano intolleranze.

Chi segue da appassionato questi sport, non riesce a spiegarsi i cali di forma in un atleta che dovrebbe sempre essere al massimo del rendimento.

Tenendo presente che per digerire completamente un alimento devono passare 4-5 giorni. si comprende come mai un corridore sia in piena forma un giorno e in crisi la giornata successiva.

Un'alimentazione corretta, ma anche l'adrenalina stimolata dopo un pasto con una o più sostanze intolleranti danno una forma perfetta. Se la gara è effettuata nel periodo in cui l'adrenalina ha effetto, la prestazione sarà ottimale. Dopo uno o due giorni, quando ancora l'alimento deve essere digerito, ma l'effetto dell'adrenalina è finito, si ha il calo di forza e la crisi.

L'adrenalina ha anche un'altra peculiarità. È iperglicemizzante, in altre parole aumenta la quantità di zucchero nel sangue e quindi dà maggiore energia. A questa condizione il pancreas risponde con la stimolazione di insulina che produce ipoglicemia e stanchezza. Molte volte sentiamo le persone dire che ad un certo punto della giornata hanno "la pressione bassa", o che sono stanchi perché hanno "il calo degli zuccheri".

È una questione di metabolismo. Il corpo cerca di adeguarsi ai cibi che introduciamo.

I ciclisti durante la gara devono mangiare glucidi per nutrire i muscoli e bere molto per compensare le perdite di liquidi e sali minerali che si hanno con la sudorazione.

Altri sport sembrano meno penalizzati dagli alimenti, ma tutto risponde ai principi suddescritti.

I calciatori che sbagliano un passaggio o un gol che in altre occasioni avrebbero segnato sono in stato di intolleranza alimentare.

Non sapendo quali sono gli alimenti intolleranti, non li mangiano tutti i giorni. Alternano così giornate con prestazioni mirabili ad altre deprecabili per chi li segue, ma anche per loro stessi, che si accorgono di non essere all'altezza delle loro capacità.

Al posto del doping, oltre al giusto allenamento che serve a mantenere il fisico in ottime condizioni, gli atleti dovrebbero eseguire dei test sulle intolleranze alimentari. Le loro prestazioni ne trarrebbero sicuramente vantaggio.

Dott. Giovanni Angilè
Medico Chirurgo

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)
Sito internet: www.giovanniangile.it