



COSMOFARMA®
EXHIBITION

Le relazioni al centro

BOLOGNA
12-14 APRILE 2019

UTIFAR
SARÀ PRESENTE A
COSMOFARMA 2019

PIU SOCIAL
PIU HUMAN

ORGANIZZATO DA: BolognaFiere Cosmoprof SpA - Milano
Tel. +39 02 796420 | Fax +39 02 454708285
info@cosmofarma.com | www.cosmofarma.com

UN EVENTO DI



CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



IN CONTEMPORANEA CON



INTEGRATORI PROTEICI



di **Paolo Levantino**

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.info

Le proteine sono elementi strutturali e funzionali essenziali per il buon funzionamento dell'intero organismo. Sono il secondo composto più abbondante nel corpo dopo l'acqua, gran parte è presente nel muscolo (43% circa) con proporzioni significative nella pelle (15%) e nel sangue (16%).

Svolgono numerose funzioni:

- Concorrono alla sintesi degli ormoni.
- Partecipano allo sviluppo e al mantenimento di

organi e muscoli, assicurando il mantenimento della massa magra a discapito di quella grassa.

- Sostengono il sistema immunitario, in quanto creano gli anticorpi e regolano i fattori contro agenti esterni e infezioni.
- Mantengono il pH interno e l'equilibrio osmotico.
- Svolgono azioni di trasporto.

È quindi importante assicurare all'organismo il giusto apporto proteico giornaliero.



COLORVIT

È un integratore alimentare di **vitamine** e **minerali** utile per apportare una **quota integrativa** di tali nutrienti all'alimentazione quotidiana. Tutti noi abbiamo la necessità di questi micronutrienti nelle giuste proporzioni per il **buon funzionamento dell'organismo**.

**integra
vitamine
e minerali**

**mantiene un buon
funzionamento
dell'organismo**



Secondo i LARN, tale apporto deve essere pari a 0,95 gr per kg di peso corporeo (reale se normopeso, ideale se in sovrappeso o sottopeso). Nel caso di uno sportivo anche amatoriale i numeri cambiano e si può andare da 1-1.3 grammi per chilo corporeo in un atleta di discipline di lunga durata (per esempio il ciclismo) a 1.5 o anche 2 grammi per chilo di peso corporeo in atleti coinvolti in sport basati sul sollevamento di grandi quantità di sovraccarichi pesanti (per esempio bodybuilding, sollevamento pesi, lancio del peso). Abitudini alimentari corrette sono certamente sufficienti a coprire per intero i fabbisogni nutrizionali degli sportivi. Tuttavia, se il fabbisogno proteico è maggiore dell'apporto che garantiamo attraverso il solo cibo si può colmare la differenza utilizzando gli integratori proteici. Tra questi si annoverano le proteine del siero del latte, della soia e della caseina. Quella di maggior rilievo è la proteina del siero del latte (Whey protein) che mostra una qualità superiore rispetto alle proteine della soia e della caseina:

- È una proteina a digestione rapida, a differenza della caseina.
- È una proteina completa che ha un maggior contenuto di aminoacidi essenziali e di leucina, rispetto alla caseina e alla soia.
- Ha una maggiore disponibilità a livello dei tessuti periferici.

FUNZIONI DELLA WHEY PROTEIN:

Numerosi studi hanno dimostrato che il consumo di proteine, dopo esercizi di resistenza, aumenta la sintesi proteica in modo dose-dipendente. L'esercizio di resistenza da solo stimola la sintesi proteica, ma aumenta anche la degradazione proteica, causando una perdita netta di proteine muscolari, in assenza di un aumento della disponibilità degli aminoacidi. Con l'integrazione proteica, a seguito di un esercizio di resistenza, vi è un effetto sinergico, con un aumento della sintesi proteica maggiore rispetto a quello che si ottiene singolarmente. Non si assiste, inoltre, all'aumento della degradazione proteica, e ciò porterà nel tempo ad ipertrofia muscolare. La WP ha, anche, un ruolo fondamentale nell'attuare la perdita di massa muscolare durante

l'invecchiamento, strategia della massima importanza nella popolazione anziana, per migliorare le prestazioni fisiche, ridurre il rischio di cadute e migliorare la qualità di vita. È stato dimostrato che una maggiore assunzione proteica negli anziani è protettiva contro la perdita di peso, di massa magra ed è positivamente associata con la massa muscolare.

Infine, la proteina del siero del latte ha un effetto saziante, come dimostra uno studio recente pubblicata dall'American Journal of Clinical Nutrition. Tale studio ha evidenziato che, quando l'apporto delle proteine introdotte con la dieta aumentava, passando dal 15 al 30 per cento delle calorie totali, si verificava una spontanea riduzione delle calorie assunte e, di conseguenza, una significativa perdita di peso.

Possiamo concludere che l'integrazione di proteine del siero può essere "efficace" nello sportivo, come riportato dal Journal of International Society of Sport Nutrition. Infatti grazie al suo contenuto amminoacidico, in particolare leucina, è in grado di supportare la sintesi proteica a riposo e dopo esercizio fisico di resistenza, migliorando la composizione corporea e la forza. Può migliorare inoltre i guadagni di massa magra in individui giovani e anziani, e può essere utile come coadiuvante nella perdita di peso durante la restrizione calorica.

Quanto assumerne?

Per capire quante proteine del siero del latte dobbiamo introdurre nella nostra dieta, possiamo utilizzare un semplice schema:

1. Calcolare il proprio fabbisogno proteico.
2. Calcolare la quantità proteica assunta con l'alimentazione.
3. Calcolare la quantità di proteine che si deve assumere attraverso gli integratori, che è data dal fabbisogno proteico meno la quantità proteica assunta con il cibo.

È importantissimo non eccedere nel dosaggio. È inoltre sconsigliabile l'uso prolungato di questi integratori: in genere, è opportuno non superare le 4-6 settimane di trattamento, facendo una pausa di 3-4 settimane, prima di iniziare un nuovo ciclo. L'assunzione è controindicata in caso di patologia renale, epatica, gravidanza e al di sotto dei 14 anni.