

Effetti della nutrizione sul danno muscolare indotto dall'esercizio negli sport di contatto maschili e femminili: una revisione sistematica

Ad oggi, il modo in cui la nutrizione può attenuare il danno muscolare indotto dall'esercizio (EIMD) è stato studiato principalmente negli atleti maschi degli sport di contatto. L'obiettivo principale di questa revisione sistematica è quindi determinare i fattori di rischio legati alla nutrizione associati all'EIMD negli sport di contatto, con un obiettivo secondario volto a esplorare eventuali differenze tra i sessi. La revisione è stata condotta secondo il manuale Cochrane e i principi PRISMA ed è registrata su PROSPERO (CRD42022318890). Sono state effettuate ricerche nei database online (Medline, SportDiscus, Embase e CINAHL, oltre ai motori di ricerca Web of Science e PubMed), includendo studi randomizzati controllati (RCT), studi longitudinali e studi trasversali sottoposti a revisione tra pari, condotti su atleti di sport di contatto (professionisti e amatoriali) di età compresa tra 18 e 44 anni. La qualità delle evidenze è stata valutata tramite gli strumenti Cochrane per il rischio di bias e la valutazione critica per RCT e studi trasversali, rispettivamente. Nove studi sono risultati idonei per la revisione. Sei interventi dietetici hanno mostrato un effetto positivo sull'EIMD attraverso un recupero accelerato, mentre i restanti studi non hanno evidenziato effetti. Solo uno dei nove studi inclusi si è concentrato su atlete donne (n = 28). Gli atleti che rispettavano le raccomandazioni nutrizionali per specifici nutrienti presentavano concentrazioni significativamente più basse di creatina chinasi prima della gara. Sono stati utilizzati diversi interventi nutrizionali (succo di ciliegia Montmorency, latte al cioccolato, latte crudo con miele, dieta abituale, integratori multi-ingrediente, carboidrati e proteine) per ridurre il rischio di EIMD, con risultati contrastanti. Si raccomanda che future ricerche approfondiscano come l'assunzione nutrizionale possa influenzare l'EIMD negli atleti di sport di contatto, includendo anche le differenze tra i sessi.

FONTE

F Lucas, V Iatridi, R Costello, CA Graham, C Curtis, Delextrat "Effects of nutrition on exercise induced muscle damage in male and female contact sports: A systematic review" [Advanced Exercise and Health Science](#) 2026 [Volume 3, Issue 1](#), March 2026, Pages 30-36