

Più antiossidanti per lo sportivo

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

- favorire l'arteriosclerosi;
- provocare l'indebolimento del sistema immunitario (fino ad avere effetti cancerogeni).

Chi pratica sport è più "esposto" ai rischi provocati da una produzione elevata di radicali liberi.

Quando facciamo attività fisica consumiamo, infatti, più energia del normale. Produciamo così anche più radicali liberi, col rischio di velocizzare il processo di invecchiamento delle cellule.

I radicali liberi sono in parte responsabili anche del degrado dello stato muscolare, il quale porta ad avere una **minore "resistenza" fisica**. Le attività aerobiche ad alta intensità e a lunga durata (come ciclismo, corsa, sci di fondo, ecc.) e alcune attività anaerobiche, quali il sollevamento pesi e gli sport di potenza, aumentano la produzione di radicali liberi. È bene quindi praticarle con cautela e senza esagerare.

Tuttavia un'eccessiva attività fisica non è l'unico fattore che accelera la produzione di radicali liberi. Anche il fumo, l'alcol, l'utilizzo smodato di farmaci, l'assunzione di sostanze tossiche, l'inquinamento in generale (a cui, purtroppo, spesso non ci possiamo sottrarre), lunghe esposizioni al sole sono responsabili di una produzione più elevata di "scorie".

Se non possiamo eliminare queste "scorie" del metabolismo perché l'energia ci serve per la vita, possiamo però fare in modo che esse non si moltiplichino, adottando un corretto stile di vita e mangiando tanti antiossidanti!

Antiossidanti: come agiscono e dove si trovano

Gli antiossidanti sono delle molecole che esistono in natura e che costituiscono delle vere e proprie **difese contro i radicali liberi** perché creano una barriera protettiva che difende le cellule dalla loro azione negativa. Il processo biochimico è molto complesso, ma a noi basta sapere che **gli antiossidanti aiutano a rallentare l'invecchiamento cellulare e il**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

glucosio, sostanza utilizzata dall'organismo per produrre energia, e sono fondamentali per il metabolismo dei lipidi e delle proteine. Dalla trasformazione dei macronutrienti in glucosio, l'organismo trae anche le sue riserve di **glicogeno**, una sostanza che viene immagazzinata nei muscoli e viene impiegata quando serve, come, ad esempio, quando si è sotto sforzo.

Se siete degli sportivi è necessario che il vostro metabolismo dei macronutrienti funzioni alla perfezione, poiché avrete bisogno di tutta l'energia possibile per affrontare gli sforzi fisici al massimo delle vostre capacità: una sana alimentazione è quindi necessaria ad assicurarvi un giusto apporto di vitamine del gruppo B.

I diversi ruoli delle vitamine del gruppo B:

- La **B1** agisce soprattutto sul metabolismo dei carboidrati per produrre glucosio e quindi energia.
- La **B2** ha molte funzioni tra le quali la facilitazione dell'assorbimento dei grassi.
- La **B6** consente un buon utilizzo delle proteine e agisce sul metabolismo glucidico e lipidico.

- La **B12**, oltre a favorire il metabolismo di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

Gli alimenti che apportano buone quantità di vitamina B:

- **B1**: cereali integrali, lievito di birra.
- **B2**: lievito di birra, latte, fegato, uova.
- **B6**: fegato, tonno, cereali integrali.
- **B12**: latte, Grana Padano DOP, fegato.

Come faccio a sapere se la mia dieta è ricca di antiossidanti?



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

