

Sollievo alle Articolazioni

Estratto dal articolo nel giornale "Muscle & Fitness", Luglio/agosto 2004, autore: Tom Weede (*ho aggiunto in scrittura corsivo la dose dei prodotti FLP*)

Gli integratori giusti per rinforzare le giunture indolenzite dall'allenamento

.... Ecco perché l'assunzione di determinanti integratori – specialmente quelli che possono disinfiammare le articolazioni – può essere molto utile agli atleti.

Per saperne di più su questi prodotti antidolorifici, abbiamo chiesto a Jason Budsock, direttore del settore ricerca e sviluppo della Universal Nutrition, di descrivere le sostanze più promettenti da questo punto di vista. Finora le ricerche sono state condotte soprattutto su pazienti affetti da artrite, ma l'assunzione di almeno uno dei seguenti integratori può migliorare notevolmente la condizione di chi si allena intensamente ed è spesso soggetto a dolori articolari.

1.) GLUCOSAMINA

Non a caso la glucosamina è l'integratore per le articolazioni più venduto in assoluto: "Si tratta di una sostanza fondamentale per il body-building, perché serve a produrre delle molecole chiamate glicosaminoglicani, di cui sono costituite le cartilagini", afferma Budsock. La glucosamina può alleviare i dolori provocati dall'osteoartrite e prevenire i traumi da usura alle articolazioni cui sono soggetti i bodybuilder. In base ad uno studio pubblicato lo scorso novembre, la glucosamina è inoltre in grado di potenziare l'effetto antidolorifico dell'ibuprofene. Per aumentarne l'assorbimento, Budsock consiglia di assumere la glucosamina solfato, legata al cloruro di potassio. L'integrazione a breve termine di glucosamina è considerata sicura, mentre non sono ancora stati esaminati gli effetti di un'assunzione prolungata. Quest'integratore può provocare effetti collaterali nei soggetti diabetici; chi è allergico ai crostacei dovrebbe evitare di assumerlo. I benefici prodotti da questa sostanza cominciano a manifestarsi dopo 6-8 settimane.

Dosaggio 1.500 –2.000 mg al giorno, suddivisi in 2-3 dosi separate.
(*annotazione da Tina: nel nostro Freedom sono 1250 mg in 100 ml*)

2.) Collagene idrolizzato (Gelatina)

...

3.) CONDROITINA SOLFATO

È un altro protagonista del mercato degli antidolorifici, in quanto accelera la riparazione delle articolazioni essendo uno dei costituenti fondamentali del tessuto cartilagineo. Questa sostanza, inoltre, trattiene l'acqua, permettendo alle sostanze nutritive di attraversare la cartilagine: "Un fattore molto importante, perché il flusso sanguigno non penetra nelle cartilagini", sottolinea Budsock. Chi è affetto da cancro alla prostata dovrebbe consultare il medico prima di assumere quest'integratore. Un dosaggio eccessivo di condroitina solfato può irritare lo stomaco e a lungo termine ridurre la sensibilità all'insulina; quindi è meglio interromperne l'assunzione dopo sei mesi.

4.) OLIO DI PESCE

Mangiando tutti i giorni pesce e patate fritte si ottengono di certo tutti gli omega-3 necessari alla crescita, ma si rischia anche di allargare enormemente il girovita. L'olio di pesce contiene EPA (acido eicosapentenoico) e DHA (acido docosaesaenoico), entrambi acidi grassi antinfiammatori omega-3. In base agli studi scientifici, queste sostanze possono ridurre sensibilmente il dolore e le infiammazioni nei pazienti affetti da artrite reumatoide. Gli atleti che non consumano regolarmente pesce grasso dovrebbero assumere una dose giornaliera (totale) di EPA/DHA pari a 3 grammi quando hanno articolazioni doloranti (la maggior parte dei prodotti contiene solo il 18% di EPA e il 12% di DHA oppure il 30% di omega-3, quindi bisogna assumere circa 10 grammi totali di olio di pesce).

(commento da Tina: una capsula Arctic Sea contiene 225 mg EPA e 150 mg DHA, vuol dire che con 8 Arctic Sea al giorno gli sportivi hanno esattamente la dose consigliata, nella relazione fra EPA e DHA esatto!)

Consultate il medico sull'opportunità di assumere più di 3 grammi al giorno per vari mesi, soprattutto se siete affetti da una malattia cardiaca o da diabete; in determinati soggetti l'olio di pesce può infatti aumentare la glicemia e i livelli di colesterolo, come avverte Budsock. L'olio di pesce contribuisce inoltre a fluidificare il sangue, quindi consultate il medico qualora stiate già assumendo altri fluidificanti. Dosaggio: 2-3 grammi totali di olio di pesce al giorno.

5.) MSM

Quando si parla di zolfo si pensa subito all'odore ripugnante delle fiale puzzolenti. Le articolazioni, invece, vanno matte per questa sostanza. Il metilsulfonilmetano è un composto solforico organico presente nella frutta, nella verdura, nei cereali, negli animali e negli esseri umani. Lo zolfo serve a formare il tessuto connettivo; le cartilagini affette da osteoartrite hanno infatti livelli più bassi di zolfo. Gli esperimenti sugli animali hanno dimostrato che il MSM può ridurre le infiammazioni e, in base ad uno studio condotto sugli esseri umani, assumendo 2.250 mg al giorno di MSM se possono alleviare i dolori provocati dall'artrite nel giro di sei settimane.

(annotazione di Tina: in 100 ml di Freedom si trovano 600 mg di MSM)

Dosaggio: In base all'esperienze degli atleti, si consiglia di assumere da 250 mg a 2.000 mg al giorno).

- 6.) Uova Iper-Immuni ...
- 7.) Estratto di Tè verde ...
- 8.) Curcumina ...
- 9.) Humulus Lupulus

Cocktail ANTINFIAMMATORIO giornaliero per il Body-Building

Per elaborare il vostro cocktail personale per le articolazioni, come quello descritto di seguito, provate ad utilizzare alcuni dei prodotti descritti in quest'articolo:

Glucosamina: 1.500 – 2.000 mg (in 120 ml Freedom)

Condroitina solfato: 800-1.200 mg (in 100 ml Freedom)

Olio di pesce: 2-3 mg (6-8 Arctic Sea a giorno)

Estratto di tè verde: 270 mg suddivisi in 2-3 dosi