

Lo sport o l'allenamento in generale è uno dei farmaci più potenti che abbiamo in commercio. Sono numerosi gli studi che dimostrano che un'attività sportiva costante, seguita da una buona alimentazione, previene ed in alcuni casi aiuta a guarire da molte patologie cronico degenerative, quali il diabete e la maggior parte dei tumori del colon. Un allenamento costante fa perdere peso. L'attività fisica, difatti, sia essa aerobica (nuoto, corsa, bici) che anaerobica (sollevamento pesi), è un toccasana per il nostro fisico. Noi siamo delle macchine organiche e, così come le automobili, abbiamo bisogno di un carburante (calorie), di protezione (vitamine, fibre, minerali,), di acqua per la regolazione termica e di proteine per la manutenzione dei pezzi usurati che, con i loro amminoacidi essenziali, permettono il continuo rinnovarsi dei tessuti. Il nostro motore ha bisogno di una miscela di macronutrienti: Carboidrati, Proteine, Grassi con un rapporto preferenziale di : C:50-60%, P:10-20%, G: 30%. Più ci si allena, più cresce il tessuto muscolare, più aumenta il metabolismo ( in poche parole bruciamo molte più calorie!) I muscoli degli atleti consumano una miscela di carboidrati e lipidi diversa a seconda degli allenamenti effettuati e dalla intensità di lavoro. L'esercizio fisico rompe in un primo momento le proteine dei tessuti muscolari, solo successivamente verranno ricostituite con un effetto ipertrofico. La continua rottura e ricostruzione di queste ultime porta all'aumento della massa muscolare. Un corretto piano alimentare contribuisce all'aumento della massa muscolare con tutti i benefici del caso.