

VITAMINA C NELLO SPORT



Un nutriente di cui si fa molto uso prevalentemente nella stagione invernale per il contributo alla funzionalità del sistema immunitario è la Vitamina C. Di interesse dei nutrizionisti è anche l'applicazione della vitamina C nel settore dello sport.

Studi fatti hanno provato a presentare la vitamina C come in grado di migliorare la prestazione sportiva degli atleti attraverso un più rapido recupero della stanchezza e della fatica fisica.

VITAMINA C NELLO SPORT

Per comprendere il ruolo della **vitamina C** in ambito sportivo occorre intanto evidenziare i benefici reali dell'acido ascorbico sui muscoli. Un esercizio fisico, specie se prolungato, porta alla formazione radicali liberi, dei composti chimici altamente reattivi e quindi potenzialmente dannosi. La loro formazione è legata al consumo di ossigeno da parte delle cellule, di conseguenza maggiore sarà lo sforzo fisico e maggiore sarà la produzione di questi composti. Ora, il problema nasce dal fatto che l'aumento di concentrazione di radicali liberi all'interno di una cellula, a causa della loro alta reattività, può comportare il danneggiamento della stessa anche irreversibile. Se si guarda a questo meccanismo su larga scala, si comprende quale può essere una delle cause dei fastidi che avvertiamo nei muscoli dopo una attività fisica, specie se occasionale (generalmente si fa l'errore di attribuirne la causa alla produzione dell'acido lattico). È noto che la vitamina C ha una forte azione antiossidante, ovvero ha la grande capacità di "sminuire" la reattività dei radicali liberi diminuendo quindi la possibilità di un danno muscolare e il tempo di recupero nella fase post-allenamento.

È stato dimostrato infatti che in caso di assunzione di vitamina C, dopo attività fisica, si ha una diminuzione della concentrazione nel sangue di sostanze che indicano proprio il danno tissutale muscolare di un enzima normalmente presente nei muscoli il CPK, il cui livello, aumenta quando si verifica un danno a questo tessuto muscolare, con conseguente liberazione del contenuto cellulare nel plasma.

A questo va aggiunto anche che l'**acido ascorbico** ricopre un ruolo importante nella sintesi di uno dei componenti fondamentali del tessuto muscolare: il collagene, quindi anche questo fattore può giocare un ruolo importante nel recupero.

Un'ultima azione importante per uno sportivo è quella che normalmente ricerchiamo nell'assunzione di vitamina C durante l'inverno: l'azione sul sistema immunitario.

Siamo infatti abituati a pensare che l'attività fisica migliori il nostro sistema immunitario. Ed effettivamente è così: un'attività media o moderata rende il sistema immunitario più attivo ed efficiente.

Ma quando l'attività diventa troppo intensa e protratta nel tempo, si verifica un abbassamento dei livelli dei linfociti, ad esempio, con una fase quindi di indebolimento delle nostre difese che dura anche per qualche ora.

La stimolazione immunitaria della vitamina C sembrerebbe in grado di contrastare questo deficit immunitario temporaneo, aiutando lo sportivo a mantenersi in salute.

Ma quanta vitamina C prendere?

Se normalmente l'OMS fissa per l'uomo a 90mg/die (75 per la donna) il fabbisogno giornaliero di Vitamina C, sono tante le condizioni che portano ad un aumento del fabbisogno di questa sostanza e l'attività sportiva è una di queste.

Nel caso di un atleta ovviamente bisognerebbe valutare diverse condizioni, come il peso o l'età, ma ci sentiamo di poter dire che 1g al giorno, assunto al mattino, dopo colazione, assicura una buona copertura nella maggior parte delle persone.