

Sintesi della Relazione del Dott. Ezio Abbiati

Sempre più nella preparazione di sportivi, amatori e professionisti, si fa ricorso all'uso di integratori alimentari, spesso inutili.

E' con piacere che in questa relazione si voglia dimostrare come un uso attento di alcune regole alimentari possano migliorare le prestazioni sportive ,permettendo una solida preparazione atletica basandosi non tanto sul dispendio energetico, che comunque va preso in carico, ma sul tipo di alimento da consigliare che apporti dosi equilibrate di vari tipi di acidi grassi essenziali rispettando i parametri di una corretta lipidomica per evitare ambienti pro-infiammatori , nonché "quando" nutrirsi tenendo presente che per una corretta preparazione atletica si deve prendere in considerazione il rispetto degli orari di produzione degli ormoni.

Oltre all'apporto macronutrizionale si deve prendere in carico anche la funzionalità epato-intestinale in quanto una leaky gut sindrome così come una candidosi vanificherebbe la preparazione atletica in quanto inibiscono l'assorbimento di micronutrienti, tra cui il complesso vitaminico B essenziale nei processi di metilazione (contrazione muscolare, produzione carnitina, eliminazione estrogeni, etc.)

Ecco quindi che alla macronutrizione si deve aggiungere l'uso degli integratori alimentari a base di piante medicinali in quanto micronutrienti in grado di ripristinare la funzionalità dell'organo interessato che a sua volta, se performante, permetterà di ottenere uno stato di benessere psicofisico che permetterà di esaltare la prova sportiva.

E' dimostrato che un fegato sovraccarico come un intestino sofferente di problemi di permeabilità non permettano l'assorbimento di micronutrienti e che se non si provvede a ripristinare la funzionalità degli organi l'assunzione di integratori vitaminici, di sali minerali o di aminoacidi è assolutamente superflua ed inutile.

Per ottenere questo obiettivo sono stati creati degli integratori a base di piante medicinali in grado di sopperire alle esigenze funzionali dello sportivo:

- Regolatore del metabolismo epatico dei lipidi, glucidi e protidi
- Stimolatore della funzionalità surrenalica e metabolica, nei giusti limiti, per aumentare la resistenza allo sforzo aumentando la VO2max e diminuendo la produzione lattacida.
- Inibitore dell'eccesso di aromatasi per permettere una presenza di testosterone ottimale
- Drenante epato renale per facilitare l'eliminazione dell'acido lattico e dell'acidosi in generale e migliorare il tempo di recupero dallo sforzo
- Stimolatore naturale del sistema immunitario.

Questi integratori sono attualmente usati da moltissimi atleti ed amatori in tutte le discipline sportive fornendo ottimi risultati.

Scopo della relazione è quindi anche spiegare le proprietà tecniche di ogni singolo preparato erbale e l'impatto sulla preparazione atletica dello sportivo.

Abbiati Ezio