



DIETE IPERPROTEICHE NELLO SPORT

1 SICUREZZA

Risultano ancora sostanzialmente inconsistenti i dati di sicurezza rispetto a regimi ad elevato introito proteico, non solo nella popolazione normale con livello di attività fisica abituale medio-basso, ma anche negli atleti agonisti, specialmente long-term.



2 APPORTO DI PROTEINE

Non vi sono evidenze che oltre un certo limite (oltre i 2g/kg/die) l'introito proteico, nel soggetto sano ed atletico, sortisca i risultati desiderati in termini di implementazione della massa muscolare se non supportato da adeguato apporto di CHO



3 CARBOIDRATI

L'allenamento e le performance sportive non possono prescindere da adeguati introiti energetici, bilanciati in tutti i macronutrienti. I carboidrati sono essenziali in quanto forniscono energia durante l'allenamento/performance e permettono il ripristino delle riserve di glicogeno muscolare durante le fasi di recupero post-esercizio.



4 DIETE

Le diete relativamente ipoglicidiche e iperproteiche con inadeguato apporto energetico potrebbero favorire una condizione definita dal CIO (Comitato Olimpico Internazionale) Consensus Group, come Relative Energy Deficiency in Sport. Il risultato potrebbe essere il realizzarsi di gravi condizioni mediche.

