

29/03/2019

L'olio extra vergine di oliva di eccellenza non deve mancare nella dieta delle sportive di successo



Nonostante gli effetti positivi dell'esercizio fisico, alcuni cambiamenti fisiologici negativi, come aumentata infiammazione e stress ossidativo, possono verificarsi in periodi di allenamenti intensi. Nel creare un piano nutrizionale personalizzato per il singolo atleta non deve mancare l'olio extra vergine d'oliva nutraceutico



Un ottimo alleato della salute e del benessere è certamente l'olio extravergine d'oliva, un vero e proprio "nutraceutico", grazie alla ricchezza di composti bioattivi come polifenoli, oleuropeina, acido oleico, idrossitirosolo, oleocantale e tocoferoli.

Un alimento millenario che fonda le sue radici nella storia di popoli del Mediterraneo che da sempre ne esaltano proprietà e virtù, impiegandolo in diversi campi, dalla cura del corpo all'alimentazione.

Già nell'antica Roma era stata realizzata una classificazione degli oli in base al grado di maturazione delle olive, con usi differenti, dall'olio "ex albis" pregiato e ottenuto da olive verdi, fino al "caducum", ottenuto da olive raccolte da terra e destinato all'alimentazione degli schiavi.

Questo ci fa comprendere come non esiste un solo olio di extra vergine di oliva, soprattutto in una nazione come l'Italia, patrimonio della biodiversità olivicola.

L'olio, quindi, alimento "nutraceutico" in grado di garantire un buono stato di salute se unito ad una sana alimentazione e corretto stile di vita.

Ma come legare l'olio allo sport?

Nell'antica Grecia i campioni delle Olimpiadi ricevevano in premio un'anfora piena di olio, trasformatasi nella coppa dei giorni nostri, l'olio era utilizzato per cospargere la pelle degli sportivi, tanto da far apprezzare la sua azione benefica all'esterno e all'interno del corpo.

Oggi, l'importanza dell'olio extra vergine di oliva nello sport, e non solo, è nota per il suo contenuto in composti "nobili" che fanno parte del cosiddetto "fitocomplesso", un insieme di sostanze bioattive che svolgono un'azione positiva sulla nostra salute.

In un regime alimentare finalizzato a raggiungere uno stato di salute ottimale, è molto importante scegliere i grassi "giusti", più che limitarne le quantità: un corretto uso giornaliero di olio extravergine di oliva esercita un ruolo protettivo molto efficiente oltre che conferire una buona difesa contro l'ossidazione cellulare.



Oggi si parla sempre di più di nutrigenomica ed epigenetica, ovvero della capacità degli alimenti, dell'ambiente e dello stile di vita in generale di interagire sul nostro Dna modificandolo con effetti diversi sulla salute. Negli ultimi anni anche la visione della nutrizione applicata allo sport ha subito un drastico mutamento e partendo dalle basi metaboliche – energetiche oggi si ha una visione qualitativa dell'alimentazione. I componenti degli alimenti sia micro che macronutrienti a seconda delle loro quantità, della loro tipologia e del timing di assunzione influiscono sulla salute dell'atleta e, dunque, anche sulla sua performance. Le principali aree di sviluppo sono rivolte oggi alla nutrizione periodizzata e alla nutrizione personalizzata, che prevedono una pianificazione a breve e a lungo termine dell'alimentazione e dell'integrazione secondo i piani di allenamento e le abitudini di ogni singolo individuo (Sports Med. 2017). È importante notare che gli effetti dell'esercizio fisico variano a seconda del tipo, dell'intensità, della frequenza e durata dell'esercizio, nonché delle caratteristiche individuali; pertanto, lo sviluppo di programmi di esercizio fisico personalizzati sono essenziali. La variazione genetica individuale può influenzare il modo in cui i nutrienti vengono assimilati, metabolizzati, immagazzinati ed escreti dall'organismo e ciò a sua volta potrebbe avere effetti sugli adattamenti, sulla performance o sul recupero dell'atleta. Nonostante i numerosi effetti positivi dell'esercizio fisico, alcuni cambiamenti fisiologici negativi con disfunzioni transitorie del sistema immunitario, come aumentata infiammazione e stress ossidativo possono verificarsi in periodi di allenamenti particolarmente intensi. Questo è il caso di atleti di elite che si allenano intensamente per competere sempre ai massimi ai livelli. Tuttavia, questi atleti possono contrastare gli effetti negativi di periodi particolarmente intensi, riducendo le infiammazioni acute e croniche e sostenendo il sistema immunitario, con contromisure nutrizionali. Gli effetti benefici dei polifenoli vegetali naturali sul corpo umano sono stati valutati in numerosi progetti di ricerca scientifica e sono essenzialmente attribuiti ai suoi polifenoli.

I polifenoli giocano un ruolo importante nel rafforzamento del sistema immunitario e la protezione di certi tessuti e organi contro i danni ossidativi: cervello, fegato, globuli rossi, muscoli e arterie. Diversi autori hanno dimostrato che i cambiamenti e i danni cellulari sono direttamente legati allo stress ossidativo e alle reazioni infiammatorie innescate dai radicali liberi che sono delle specie chimiche altamente reattive (Sung e al., 2005).

L'olio d'oliva extravergine di qualità dev'essere ricco di polifenoli, l'Idrossitiroso, uno dei suoi componenti, è un potente composto fenolico dell'olio d'oliva, essenziale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, il diabete, le malattie neurodegenerative, l'infiammazione e che incrementa la produzione di mitocondri nella cellula. I mitocondri sono implicati nella regolazione della sopravvivenza cellulare. Di recente, è stato suggerito che la perdita della funzione mitocondriale non solo contribuisce a l'insorgenza di malattie, ma gioca anche un ruolo importante nel processo dell'invecchiamento (Raederstorff e al., 2010). Una diminuzione del numero di mitocondri in certi organi e un'alterazione della catena respiratoria mitocondriale è

spesso associata al processo d'invecchiamento ed è considerato come un fattore principale dell'invecchiamento (Hao e al., 2010).

Un atleta deve inserire ogni giorno dai 3 ai 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine ad alta concentrazione di polifenoli. Più pizzica più è probabilmente ricco di polifenoli. L'idrossitirosole però non ha sapore piccante né amaro. Hanno maggiore concentrazione di polifenoli quegli oli da monocultura, e la concentrazione totale dei polifenoli idrofili, oltre a dipendere dal tempo e dalle modalità di conservazione, è influenzata anche dal tipo di cultivar (fattore genetico), dal periodo di raccolta delle olive (generalmente prima si raccolgono, maggiore sarà il contenuto di polifenoli), oltre che da tutta la serie di parametri e tecniche utilizzate nella fase di preparazione dell'olio. È fondamentale abbandonare le raccomandazioni generiche e tenere conto dei fattori sopra menzionati, combinarli con preferenze e tolleranze dell'individuo per creare un piano nutrizionale personalizzato per il singolo atleta. Anche se ci sono alcuni progressi in questo campo, c'è ancora molto da scoprire e deve essere svolto ancora molto lavoro prima che si possa davvero proporre una "nutrizione sportiva personalizzata" accessibile a tutti gli atleti.

Il trend sempre più crescente delle donne agoniste di fa ben comprendere come oggi sia sempre più sentito e di stretta attualità il legame tra "Ciclicità dietetica e qualità dei grassi nella donna, per un nuovo approccio nella personalizzazione dietetica femminile".

Infatti, il 22 marzo 2019 a Milano, in occasione dell'evento "Spazio Nutrizione", si è parlato in modo approfondito di questo tema, con la presenza del dott. Claudio Pecorella (autore del libro Cyclic Diet) e del dott. Natale Gentile (Presidente della Società Italiana Stili di vita e Benessere – SISBe, nonché nutrizionista della Nazionale Italiana di Calcio Femminile), anche grazie alla collaborazione con la startup innovativa Olivhealth.

Di seguito, un abstract della relazione scientifica

CICLICITÀ DIETETICA E QUALITÀ DEI GRASSI NELLA DONNA, UN NUOVO APPROCCIO NELLA PERSONALIZZAZIONE DIETETICA FEMMINILE

Natale GENTILE, Claudio PECORELLA

I pilastri della prevenzione includono la modulazione calorica associata ad una adeguata attività fisica. La maggior parte degli studi in tal senso sono tradizionalmente focalizzati sugli uomini. I protocolli di nutrizione vengono generalmente ideati sulla popolazione maschile, questo perché è più semplice valutare le modifiche di parametri corporei ed ematici senza l'interazione degli ormoni femminili. Il peso e la composizione corporea delle donne sono significativamente influenzati dagli ormoni steroidei femminili. Il controllo stesso dell'appetito svolge un ruolo centrale nel mantenimento dell'equilibrio energetico e quindi nella stabilità del peso corporeo. Molti sistemi di controllo, sia fisiologici che psicologici, risultano essere coinvolti nella regolazione dell'appetito. Gli ormoni steroidei, ed in particolare gli ormoni coinvolti nel ciclo ovarico, gli estrogeni ed il progesterone, possono anche influenzare l'appetito e la composizione corporea. I livelli di questi ormoni fluttuano in maniera definita durante il ciclo ovarico e interagiscono per modulare l'omeostasi energetica. Nella fase luteale del ciclo mestruale (quindi nei 14 giorni tra l'ovulazione e la mestruazione), l'apporto e la spesa energetica delle donne aumentano e, inoltre, sembra aumentare il desiderio di alcuni alimenti, in particolare quelli ad alto contenuto di grassi e di carboidrati, rispetto alla fase follicolare (quel periodo di circa 14 giorni tra l'inizio della mestruazione e l'ovulazione). Invece nella fase di transizione verso la menopausa (Climaterio) e nel periodo post-menopausa, le voglie di cibi grassi e carboidrati aumentano e il peso corporeo tende ad avere un picco verso l'alto per i cambiamenti ormonali fisiologici e per quelli comportamentali. Il modo di concepire l'alimentazione è cambiato radicalmente negli ultimi 10 anni. Oggi si parla di nutrigenomica ed epigenetica, ovvero della capacità degli alimenti di interagire con il nostro DNA modificandolo e aumentando o diminuendo l'espressione di alcuni geni che regolano la nostra salute. Tra quelli tipici della dieta mediterranea, l'olio extravergine di oliva è sicuramente uno dei più importanti. L'olio extravergine di oliva è un vero e proprio "nutraceutico" grazie alla ricchezza di composti bioattivi come polifenoli, oleuropeina, acido oleico, idrossitirosole, oleocantale, tocoferoli, oltre a conferire il gusto unico, rendono un alimento estremamente utile per la prevenzione di molte patologie. Il punto non è più "quanto" si mangia, ma "cosa" si mangia. In un regime alimentare finalizzato a raggiungere uno stato di salute ottimale, è molto importante "ciclizzare" l'apporto energetico e scegliere i grassi "giusti", più che limitarne le quantità: un corretto uso giornaliero di olio extravergine di oliva esercita un ruolo protettivo molto efficiente oltre che conferire una buona difesa contro l'ossidazione cellulare.

Bibliografia

- Donald K. Ingram, Rafael de Cabo (2017), Calorie restriction in rodents: Caveats to consider, Ageing Res Rev.
Fiona C. Baker, Helen S. Driver (2007), Circadian rhythms, sleep, and the menstrual cycle, Sleep Med

8:613–622.

Food Intake and the Menstrual Cycle: A Retrospective Analysis, With Implications for Appetite Research
Physiology & Behavior, Vol. 58, No. 6, pp. 1067-1077, 1995

A.L. Hirschberg / Maturitas (2012), Sex hormones, appetite and eating behaviour in women, Review

L Davidsen, B Vistisen and A Astrup International Journal of Obesity (2007), Impact of the menstrual cycle
on determinants of energy balance: a putative role in weight loss attempts, Review

Brian T. Palmisano, Lin Zhu, Robert H. Eckel, John M. Stafford, Molecular Metabolism (2018), Sex
differences in lipid and lipoprotein metabolism, Review

Maria Marino, Roberta Masella, Pamela Bulzomi, Ilaria Campesi, Walter Malorni, Flavia Franconi, Molecular
Aspects of Medicine (2011), Nutrition and human health from a sex–gender perspective, Review

David G Loughrey, Sara Lavecchia, Sabina Brennan, Brian A Lawlor, and Michelle E Kelly, American
Society for Nutrition. Adv Nutr (2017), The Impact of the Mediterranean Diet on the Cognitive Functioning of
Healthy Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis

di Cosimo Damiano Guarini