IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Sport, l'integratore ideale è il succo di pomodoro

Bere succo di pomodoro per recuperare più rapidamente dopo l'allenamento. Questo è il consiglio rivolto a tutti gli sportivi dai ricercatori del General Chemical State Laboratory of Greece di Atene in uno studio recentemente pubblicato sulla rivista Food and Chemical Toxicology.

Gli studiosi si sono soffermati sul comportamento molto diffuso tra gli atleti di ogni livello (dai professionisti fino a coloro che si limitano a qualche pratica settimanale in palestra o di jogging) di assumere energy drink al termine dell'allenamento per favorire il recupero dallo sforzo. E così, per scoprire cosa ci sia di vero nelle performance promesse da questi prodotti tanto "mitizzati", hanno condotto per un bimestre un test su 15 atleti suddivisi a caso in due gruppi di 9 e 6 soggetti.

Durante questo periodo – prima, durante e dopo ogni esercizio fisico – i partecipanti sono stati sottoposti a vari esami per valutare i segni vitali, lo stato dei muscoli e gli effetti causati dallo stress ossidativo.

Il test prevedeva poi che – durante e dopo ciascun esercizio – il gruppo di 9 partecipanti dovesse assumere succo di pomodoro, mentre al secondo gruppo di 6 è stata somministrata una normale bevanda energetica. Non senza sorpresa, i risultati hanno mostrato come gli atleti che avevano assunto il succo di pomodoro recuperavano più velocemente rispetto agli altri dopo l'attività fisica intensa e, anche il tasso di glucosio è tornato più velocemente alla normalità.

Non solo, anche i livelli di enzimi e proteine nocivi che contribuiscono a danneggiare i tessuti muscolari erano inferiori rispetto ai partecipanti che avevano assunto gli energy drink. Secondo gli scienziati, il merito sarebbe da attribuire al licopene, la sostanza antiossidante contenuta naturalmente nei pomodori e che conferisce al frutto il tipico colore rosso. Già altri studi avevano dimostrato le particolari virtù benefiche di questa sostanza, in grado di combattere il cancro, le malattie cardiache e altre gravi patologie.

Da oggi quindi, gli sportivi di tutte le età sanno di poter contare su un nuovo integratore, più efficace, economico e soprattutto più salutare per favorire il recupero dopo l'attività fisica.