

Sportivi più in forma con il caffè

Scritto da Administrator

Venerdì 11 Marzo 2011 10:34 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:41

Migliori performance atletiche con un consumo adeguato di caffè. È quanto hanno sottolineato gli esperti durante il XIII Corso nazionale Adi (Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica) tenutosi di recente a Roma. In particolare, il caffè inserito nel regime alimentare degli sportivi, in quantità moderata (300 mg di caffeina/giorno) oltre a essere un utile complemento al miglioramento della prestazione fisica può avere anche effetti salutistici generali, poiché contiene buone quantità di diverse sostanze antiossidanti. "I benefici sull'attività sportiva determinati dalle bevande nervine, soprattutto caffè, tè e cioccolata, dipendono in primo luogo dal loro, sia pur differente, contenuto di tre sostanze metilxantiniche: caffeina, teofillina e teobromina" ha dichiarato Michelangelo Giampietro, docente di Alimentazione della Scuola dello Sport del Coni di Roma. "Gli effetti fisiologici e farmacologici della caffeina sono molteplici, non solo l'azione di stimolazione sul sistema nervoso centrale in grado di migliorare le capacità di concentrazione, ma comprenderebbero anche la riduzione della sensazione soggettiva della fatica e, quindi, il miglioramento dell'efficienza fisica".

Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica