



Fabrizio Angelini, Alessandro Bonaccorsi, Beatrice Molinari

Istituto di Ricerche Cliniche Ecotecniche - Centro di Endocrinologia e Nutrizione Sport  
Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere  
International Society of Sport Nutrition - Empoli (FI)

## Nutraceutica nello sport

### Introduzione

Tra tutte le scienze applicate allo sport, la nutrizione, dopo la scienza dell'esercizio fisico, è quella che influenza maggiormente la performance atletica. Gli studi volti a valutare la composizione qualitativa e quantitativa della dieta in atleti di élite, hanno più volte evidenziato come gli atleti assumessero una quantità insufficiente di macronutrienti e la letteratura scientifica, d'altro canto, sempre più ricca di dati sui supplementi/integratori, può aprire la strada ad un loro abuso senza che esso sia supportato da evidenze scientifiche. Infatti l'uso dei supplementi è diventato di largo consumo all'interno della normale popolazione, anche se gli sportivi rappresentano i migliori consumatori. Recentemente, da un'indagine su 4000 atleti di livello olimpico, è emerso che questi utilizzavano circa 2 supplementi al giorno. Inoltre un'indagine della FFA ha evidenziato che fra i calciatori partecipanti ai mondiali del 2006, l'uso dei supplementi era raddoppiato (1,3), rispetto alla quantità utilizzata dai calciatori partecipanti ai mondiali del 2002 (0,7).