Maltodestrine

PERFORMANCE LAB

Maltodestrine

Che cosa sono, effetti e assunzione

Maltodestrine

Copyright – PerformanceLab®

Tutti i diritti sono riservati a PerformanceLab® di **Paolo Aiello**, **Andrea Licciardi** e **Alessandro Lonero**

Ogni diritto sui contenuti del video, pdf o ebook è riservato ai sensi della normativa vigente. La riproduzione, la pubblicazione, la vendita e la distribuzione, totale o parziale, di tutto il materiale originale contenuto in questo sito (tra cui, i testi, le immagini, i grafici, i modelli e i video) sono espressamente vietate in assenza di autorizzazione scritta.

Il diritto attribuito al titolare della registrazione è costituito dalla facoltà di fare uso esclusivo del materiale contenuto con la conseguente facoltà di escludere da questo ogni altro terzo che non sia da lui autorizzato. La legge considera, in particolare, come atti di utilizzo la fabbricazione, l'offerta, la commercializzazione, l'importazione, l'esportazione e l'impiego di un prodotto che sia incorporato o applicato ovvero la detenzione di tale prodotto per i suddetti fini.

La visione dei contenuti è un diritto unico di chi lo ha acquistato. L'accesso non autorizzato, sarà monitorato e qualsiasi persona sorpresa a fornire il proprio account ad altre persone sarà sospeso dalla visione nell'immediato e segnalato alle autorità giudiziarie.

Maltodestrine

Prima di tutto

Gli integratori sono così importanti?

Dipende…

In letteratura sono moltissimi gli studi che attribuiscono all'integrazione sportiva alcuni effetti positivi, più o meno evidenti.

La problematica sta piuttosto nel valutare l'attendibilità degli studi, i protocolli messi in atto e cosa svolgevano i gruppi di controllo.

Spesso infatti gli studi sono svolti su gruppi di soggetti non allenati, la cui alimentazione non è controllata, e che presentano un numero di variabili relativamente elevato, in grado di aumentare la differenza tra gli effetti che gruppo campione e di controllo sono in grado di evidenziare.

Questo potrebbe rendere meno importanti gli effetti che hanno alcuni integratori, o allo stesso tempo rendere nulli i risultati positivi cui essi potrebbero portare.

Maltodestrine

Quando ha senso?

Integrazione: «funzionale al completamento mediante opportune addizioni e compensazioni».

Il mio parere, del tutto personale e derivato dalle esperienze sul campo, è che l'integrazione dovrebbe essere adottata dal momento in cui la normale alimentazione risulta insufficiente, per esempio a causa delle elevate richieste fisiche date dagli alti carichi di allenamento, o per via di un alto numero di partite in un tempo ridotto.

Perché l'integrazione sia considerata necessaria però, dovremmo aver adottato già tutte le strategie possibili per rendere l'alimentazione dei nostri atleti ottimale. Solo in tal caso si tratterà di soldi «non sprecati»!

Maltodestrine

Maltodestrine

Le **maltodestrine** sono composti ottenibili attraverso l'idrolisi degli amidi (sia per via enziochimica che fisiochimica).

In base all'entità delll'**idrolisi** si possono sviluppare differenti tipologie di maltodestrine con caratteristiche differenti cui peso molecolare, dolcezza, caratteri chimici quali la **fermentabilità** nonchè l'indice glicemico e la destrosio equivalenza (d.e.).

Maltodestrine

Effetti

Questi composti permettono un migliore mantenimento dei livelli di glucosio ematico durante la performance influenzandola positivamente, ciò grazie alla loro **veloce digeribilità** rispetto altri tipi di amidi quali pasta riso e cereali.

Caratteristica fondamentale delle maltodestrine è **l'indice glicemico basso** tale da evitare brusche oscillazioni glicemiche durante il workout.

Per velocizzarne l'assorbimento queste molecole vengono solitamente accompagnate da **fruttosio** (non più del 20/30%).

Maltodestrine

Assunzione

La loro assunzione pare essere più efficace se assunta nel periworkout:

- **Preworkout:** ci permette di avere una fonte glucidica a facile assorbimento pronta da essere utilizzata
- **Intraworkout**: per mantenere focus e energia in caso di allenamenti principalmente glicolitici (ma non solo) e permettere anche una maggiore vascolarizzazione (abbinata al giusto introito di acqua, sodio e potassio)
- **Postworkout:** per velocizzare la risintesi di glicogeno

Maltodestrine

Assunzione

Non è presente in letteratura un dosaggio davvero specifico per questo integratore poiché essendo **100% glucido** può essere sostituito con un equivalente glucidico da altri alimenti presenti nella programmazione alimentare.

Si consiglia tuttavia di mantenersi al massimo e non oltre i **30g al giorno**, poiché l'assunzione degli alimenti tramite i cibi è da preferire sempre, ove possibile.

Maltodestrine

Grazie!!!