

Tratto dal libro "Papaia - Un'alleata per la salute"

Di Margherita Enrico e Pierre Mantello – con Luc Montagnier

Capitolo 9, pagina 123 e seguenti

No al superallenamento

L'esercizio fisico è sempre considerato benefico per l'organismo?

In generale sì, ma bisogna comunque tener conto di due fattori personali: la costituzione fisica e il livello di allenamento. Se l'intensità dello sforzo non è adatta a chi lo compie, anche lo sport può diventare nocivo. Il mantenimento di una buona salute e la garanzia di una soddisfacente forma fisica sono favoriti dalla pratica di un'attività sportiva regolare e moderata. Numerosi studi hanno dimostrato che quando questa è condotta a livello agonistico può provocare uno stress ossidativo rilevante.

Quando un esercizio fisico può essere dannoso per l'organismo?

Un esercizio non adatto può provocare due conseguenze:

- Eccesso di radicali liberi dell'ossigeno che causa ferite da stress ossidativo
- Diminuzione dell'efficacia del sistema immunitario che rafforza la suscettibilità delle infezioni

Quali sono le conseguenze dello stress ossidativo sui muscoli?

Lo stress ossidativo provoca nello sportivo notevoli danni muscolari, crampi, stanchezza, indolenzimenti e un più lento recupero.

Si può aiutare chi è impegnato in uno sport a far fronte allo stress ossidativo?

Studi recenti hanno dimostrato che la sola cura dell'alimentazione, anche se equilibrata, non è sufficiente ad eliminare gli effetti nefasti dello stress ossidativo comparso durante uno sforzo intenso.

Due indicazioni utili:

- Migliorare il nostro ambiente naturale e lo stile di vita, praticare allenamenti adatti al nostro organismo sotto la guida di una persona esperta;
- Assumere integratori antiossidanti Si può prevenire lo stress ossidativo riequilibrando il sistema antiossidante carente (verificato con un'analisi particolare) a causa dello scarso apporto di nutrienti (vitamine, minerali). Si possono anche utilizzare integratori alimentari che aiutano ad eliminare i radicali liberi nel momento della loro formazione, diminuendo così gli attacchi radicalici.

Naturalmente in forma

In che modo l'assunzione di FPP agisce su coloro che praticano sport?

A qualsiasi livello sportivo, dilettante o professionista, l'FPP agisce come un vero e proprio scudo protettivo contro gli effetti nocivi provocati dall'esercizio fisico:

- Stimola il sistema antiossidante riducendo lo stress ossidativo, eliminando direttamente i radicali liberi e migliorando l'attività degli enzimi antiossidanti;
- Stimola il sistema immunitario attenuando la suscettibilità alle infezioni e ristabilendo l'immunità cellulare.

In che modo lo sportivo deve utilizzare FPP?

- Durante il periodo di allenamento per ottimizzare i sistemi di difesa: una bustina al giorno.
- Dopo una competizione o un allenamento intensivo, per eliminare lo stress ossidativo acuto e bloccare la diminuzione dell'immunità: tre bustine nell'ora che segue l'esercizio.

Quali sono i benefici che si possono verificare in seguito all'assunzione dell'FPP?

Un migliore recupero dopo lo sforzo, una diminuzione di dolori muscolari, crampi e indolenzimenti, un miglioramento della qualità del sonno, una diminuzione del tremore e della sonnolenza.

Oltre ai molteplici riferimenti clinici che provano l'efficacia dell'FPP, nella pratica di quali sport in particolare si rivela utile l'assunzione?

In tutti i tipi di sport. L'origine totalmente naturale dell'FPP non crea problemi di doping e non presenta alcun effetto secondario o tossico.

L'FPP è ufficialmente partner tecnico di Aston Martin Racing per le corse di resistenza ed è utilizzato da molti famosi campioni dello sport.