SYFORM

Integratori per lo sport

speciale

NUOTO

NUOTO E ALIMENTAZIONE

Il nuoto è una disciplina sportiva caratterizzata da un medio-elevato dispendio energetico.
A seconda del livello di intensità cui viene praticato, il consumo calorico varia tra le 10 e 25 kcal/minuto, mediamente 600 kcal/ora; esso risulta inferiore rispetto a quello di un runner o di un ciclista. Migliore è la qualità tecnica del nuotatore, minore il suo dispendio energetico.
Il consumo calorico aumenta esponenzialmente all'aumentare della velocità nello stile libero, dorso e farfalla, mentre in modo più lineare nello stile rana.
Le donne, grazie alla maggior percentuale di grasso corporeo, hanno un galleggiamento superiore e per questo consumano fino al 30% in meno di calorie rispetto all'uomo.

La tabella sottostante indica le calorie bruciate in 60 minuti di nuoto continuo da una donna di 50 kg (tabella 1) e da un uomo di 70 Kg.

CONSUMO CALORICO ORARIO

SPECIALITÀ	DONNA di 50 KG	UOMO di 70 KG
DORSO	528 kcal	739 kcal
RANA	508 kcal	711 kcal
STILE LIBERO	508 kcal	684 kcal

Nel nuotatore la massa muscolare, pur non essendo così determinante come in altre discipline sportive, ha comunque un suo importante significato. I muscoli del nuotatore non appaiono voluminosi e definiti come quelli di un centometrista o ginnasta, ma sono ben delineati, morbidi, elastici ed affusolati. È per questo motivo che il massimo consumo di ossigeno del nuotatore è mediamente inferiore a quello di un runner o di un ciclista.

QUALI SONO LE REALI NECESSITÀ NUTRIZIONALI DI UN NUOTATORE?

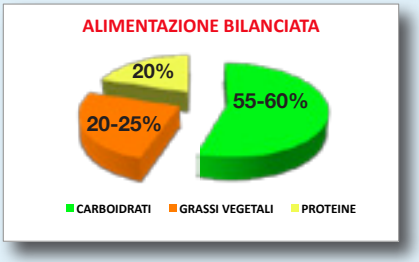
Il nuoto è una disciplina sportiva di tipo "aerobico-anaerobico" misto, in cui sono principalmente i **CARBOIDRATI** e i **LIPIDI** a soddisfare il fabbisogno energetico.
Maggiore è l'intensità dell'allenamento, maggiore è la richiesta di carboidrati. I carboidrati alimentari sono costituiti da **amidi complessi** (pasta, riso, patate, cereali...) a rilascio energetico graduale e da **zuccheri semplici** (es. glucosio e fruttosio contenuti nel miele, frutta..) a rilascio immediato di energia, definiti ad alto indice glicemico. Nella dieta del nuotatore i carboidrati devono essere assunti regolarmente, sia durante i pasti che durante le sedute di allenamento.
Il corpo umano ha una riserva limitata di carboidrati (c.a. 300-500 g che corripondono a 1200-1600 Kcal) che si depositano nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno dopo l'assunzione di alimenti ricchi di amido.
E' importante, in particolare, **privilegiare i carboidrati complessi** provenienti da pasta e riso integrale, oppure maltodestrine da mais. Questo tipo di zuccheri garantisce una maggiore stabilità della glicemia e garantisce una costante disponibilità energetica. Gli zuccheri semplici, glucosio e saccarosio, forniscono invece energia immediata ma di lenta durata. Ad una iniziale fiammata energetica, segue poi una possibile condizione di debolezza, astenia, ipotensione e/o crisi di fame. Gli zuccheri semplici sono da privilegiare soltanto in situazioni di "crisi" e dopo lo sforzo, per un rapido ripristino delle scorte di glicogeno.

SYFORM

L'ampio impegno della massa muscolare del nuotatore impone però anche un'elevata attenzione all'assunzione di **ALIMENTI PROTEICI**, in grado specificamente di sostenere l'efficienza dei tessuti muscolari ed endocrino-immunitaria.
Le proteine svolgono un ruolo strutturale fondamentale per l'atleta; esse svolgono un ruolo plastico, sono indispensabili al mantenimento e accrescimento della massa muscolare. Durante gli sforzi prolungati, contribuiscono anche al fabbisogno energetico trasformandosi in zuccheri e mantengono l'efficienza del sistema immunitario, endocrino, nervoso e digerente.
La nutrizione proteico-aminoacidica non può essere sottovalutata, soprattutto per le specialità di breve durata e maggiore intensità (100, 200, 400 mt). In queste discipline "esplosive" particolare beneficio può apportare l'assunzione di **creatina**, in particolare di tipo citrato, la più solubile e biodisponibile per i muscoli.
Il fabbisogno proteico di un nuotatore è mediamente di 1,2-1,5 g/kg di peso corporeo, da adeguare all'entità dell'allenamento ed alle caratteristiche fisiche individuali.
È stabilito scientificamente che le proteine animali possiedono un'efficienza nutritiva superiore alle proteine vegetali. Le prime infatti sono complete e ricche di tutti gli aminoacidi essenziali, le seconde (in particolare quelle dei cereali) sono carenti in alcuni di essi. Le fonti alimentari nobili di proteine sono latte e derivati, uova, carne, pesce.
Ogni giorno l'organismo distrugge e ricostruisce proteine (turnover) per garantirci una perfetta efficienza fisica. Poiché nel corpo umano non esiste una riserva di proteine, ogni giorno dobbiamo introdurne con l'alimentazione una certa quota. Altrettanto importante è distribuire la loro assunzione durante tutto l'arco della giornata, attraverso i tre pasti principali ed eventuali spuntini.

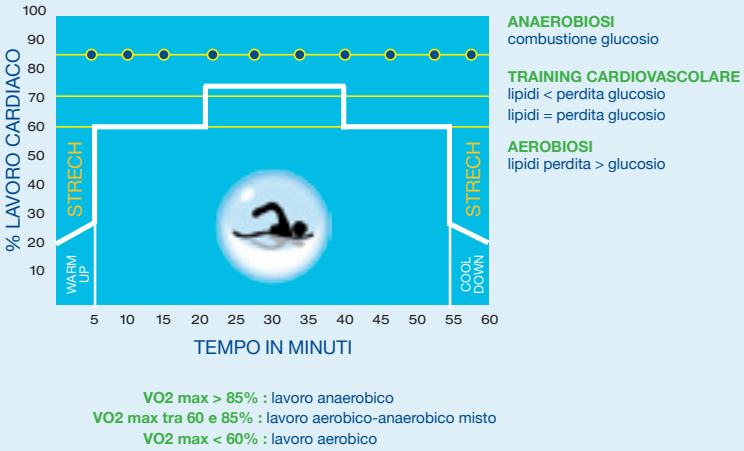
Anche i **GRASSI** giocano un ruolo fondamentale dal punto di vista energetico. In particolare, gli acidi grassi insaturi (linoleico, Omega 3) e a catena corta, contenuti negli oli e frutti e oleosi, sono rapidamente utilizzati dal muscolo durante lo sforzo, alle medie intensità.

Alla luce di quanto considerato, l'alimentazione equilibrata di un nuotatore dovrebbe mediamente contenere la seguente ripartizione calorica:



Vari studi confermano come un'alimentazione bilanciata, protratta per un lungo periodo e su base giornaliera, sia in grado di creare modificazioni fisiologiche altamente positive per l'atleta, in particolare sull'incremento di forza e di massa muscolare. Allo stesso modo il miglioramento della capacità allenante riduce significativamente i traumi.

SCHEMA: Rapporto intensità dello sforzo e fonti energetiche



VO2 max > 85% : lavoro anaerobico
VO2 max tra 60 e 85% : lavoro aerobico-anaerobico misto
VO2 max < 60% : lavoro aerobico

Lo schema evidenzia come, a differente intensità dell'esercizio, varia il tipo di energia utilizzata. Durante gli sforzi elevati (>85%), l'energia è fornita principalmnte dall'ossidazione dei carboidrati, per intensità inferiori al 60% quasi esclusivamente dai grassi.
Pertanto, a seconda del tipo di allenamento da affrontare, dovrà necessariamente cambiare l'approccio alimentare e l'integrazione.
Durante un elevato carico di lavoro, consigliamo di utilizzare un integratore a base di carboidrati a diverse velocità di assimilazione (es. Reisprint, X-Plosiv) da utilizzare a brevi intervalli e piccoli sorsi.
E' altresì particolarmente importante che la concentrazione della bevanda da preparare non superi il 6% (30g di polvere/500 ml), per favorire un veloce svuotamento gastrico ed una rapida disponibilità di energia.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER UN NUOTATORE

Una dieta corretta consente di affrontare gli allenamenti con il giusto equilibrio psicofisico. Ecco alcuni suggerimenti utili:

1. **Prestare estrema attenzione all'origine, preparazione, conservazione e metodo di cottura dei cibi. È preferibile consumare cibi freschi e pietanze semplici.**
2. **Non eccedere nell'introduzione calorica, controllando la percentuale di grasso corporeo, evitando così l'aumento dei depositi di grasso. La quantità di calorie da assumere è individuale ed è in relazione a fattori variabili, quali la costituzione, l'età, il sesso, il metabolismo. Le donne, in particolare, hanno un fabbisogno calorico di circa il 20% inferiore rispetto all'uomo.**
3. **Suddividere la razione calorica giornaliera in più pasti (4-6). Questo approccio migliora la disponibilità di nutriente e mantiene un buon metabolismo di base.**
4. **In prossimità degli allenamenti, è opportuno evitare l'assunzione di un pasto completo ed in particolare di cibi proteici; piuttosto è consigliato assumere cibi a base di carboidrati complessi (2-3 ore prima), privilegiando l'assunzione di proteine nella fase post allenamento.**
5. **Dopo un'intensa attività sportiva, oltre a ripristinare prima possibile le riserve energetiche, è necessario favorire l'eliminazione delle tossine accumulate con lo sforzo e reintegrare acqua e sali minerali.**

Nel corso di sedute di allenamento lunghe ed intense, il muscolo va incontro a **CATABOLISMO** ("brucia" se stesso); nelle ore successive subentra invece l'**ANABOLISMO** (ricostruzione muscolare, tanto più efficace quanto migliore è stato l'allenamento). Questa fase risulta favorita se vengono assunti aminoacidi, in particolare a catena ramificata e glutamina, che stimolano la sintesi di proteine e quindi la crescita.
Dopo un intenso allenamento in piscina i muscoli avviano un processo di riparazione dei danni provocati dall'allenamento e il reintegro delle scorte di glicogeno, il sistema endocrino e nervoso sono particolarmente attivi.
In questa fase l'alimentazione e l'integrazione sono elementi essenziali per favorire il recupero. Si dovranno assumere carboidrati semplici, rapidamente assimilabili, quali glucosio e saccarosio, e proteine a rapida assimilazione.
L'ideale sarebbe comunque assumere una bevanda sportiva specifica 5-10 minuti dopo l'uscita dall'acqua.

PERCHÈ INTEGRATORI?

Il nuoto è uno sport a medio-elevato dispendio plastico energetico, che non sempre la comune alimentazione è in grado di soddisfare nel momento del bisogno.
I cibi appesantiscono il sistema digerente, sono complessi e contengono scorie che possono disturbare l'allenamento e la gara, devono essere assunti in grandi quantità per fornire il dosaggio ideale di vitamine, minerali, antiossidanti così importanti nella preparazione del nuotatore. L'attività fisica e gli allenamenti frequenti comportano un elevato consumo di zuccheri, acqua e sali minerali ed un aumento dello stress ossidativo con conseguente produzione di radicali liberi.
Gli alimenti da soli non sono sempre in grado di compensare tali necessità, in quanto non disponibili in forma rapidamente assimilabile. Per tale motivo, l'atleta deve ricorrere agli integratori alimentari naturali, altamente concentrati, in grado di riequilibrare velocemente le funzioni e le perdite nutrizionali cui l'organismo va incontro durante lo sforzo. Gli integratori non devono essere confusi nè con i farmaci nè con i prodotti dopanti. Essi però devono essere scelti in modo intelligente ed in base alle reali necessità fisiche. L'integrazione alimentare, infatti, se utilizzata correttamente e personalizzata secondo le esigenze individuali, unitamente a volontà, spirito di sacrificio e duro allenamento, rappresenta una risorsa eccellente per migliorare la performance.

I PRODOTTI SYFORM

Alla luce di quanto detto, **Syform** ha selezionati per voi, in relazione al loro significato nutrizionale, una serie di prodotti che mettono a disposizione del nuotatore, in modo rapido ed assimilabile, tutti i principali ed efficaci nutrienti in grado di garantire la massima performance.

Ricordiamo che Syform è fornitore ufficiale degli atleti del **Team ADN Swim Project**, che annovera campioni di fama mondiale.

Nella foto alcuni campioni del Team ADN. (da sinistra: S. Fesikov, E. Korotyshkin, M. Najdanovski, J. Dunford)

PROTEINE

BALANCE

PROTEINE DEL LATTE - AZIONE RETARD + TONO + MASSA MAGRA

Proteine nobili del latte, caseine e sieroproteine isolate, ricche di aminoacidi essenziali, ad assorbimento graduale, “retard”. Balance è ideale per potenziare la muscolatura e sostenere carichi di lavoro pesante; migliorare elasticità, tono e vigore muscolare.
Altamente solubile e digeribile, è adatto per arricchire gli spuntini tra i pasti principali.

NUTRISOY

PROTEINE DELLA SOIA

Proteine isolate della soia (**Supro®**), valida alternativa per chi è intollerante alle proteine del latte o segue una dieta vegetariana. A rapida assimilazione. Favorisce l’aumento di forza, resistenza e volume muscolare. Tonifica i tessuti e stimola le difese immunitarie.
È altamente assimilabile.

AMINOACIDI

CITROFOS

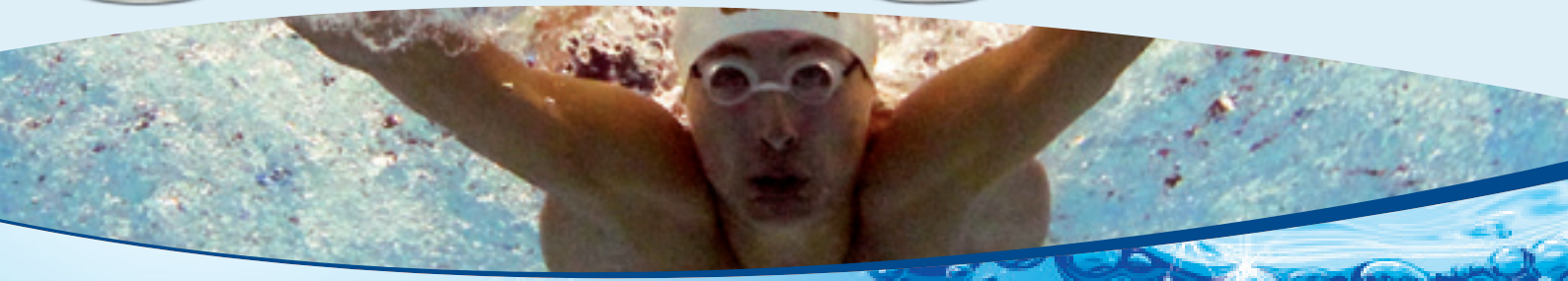
ENERGIA E POTENZA ESPLOSIVA

Integratore di **creatina citrato Creapure®** in buste monodose, la più solubile, la più assimilabile, la più efficace per il nuotatore. Non produce ritenzione idrica. Perchè la creatina diventi una preziosa riserva di energia esplosiva, essa deve essere di elevata qualità e assunta in dosi corrette, secondo quanto prescritto più avanti.

FRIRAM

TONO, ENERGIA E FORZA MUSCOLARE

Integratore di aminoacidi ramificati **Kyowa**, tra i migliori al mondo. Indispensabili tutto l’anno per garantire al muscolo massima efficienza ed energia.
Gli aminoacidi stimolano la crescita muscolare, ma sono anche fortemente energetici e antifatica.
Ideali in gara e nelle sedute di allenamento intenso.



AMINOACIDI

SYNERGY
ENERGIA DAGLI AMINOACIDI

Integratore di aminoacici glucogenetici (produttori di glucosio) che rivestono particolare importanza nel favorire la disponibilità energetica durante l'esercizio fisico intenso e prolungato, e nell'accelerare il recupero al termine dello stesso.

GL3
DISINTOSSICANTE, ANTIFATICA

Integratore di glutamina trimolecolare ad alta biodisponibilità, utile come valido supporto nutrizionale in caso di stress catabolico (traumi, interventi chirurgici), stanchezza fisica e mentale, intensa attività sportiva e sindrome da overtraining. Favorisce la sintesi proteica e stimola il sistema immunitario.

BUFFER
TAMPONE PER ACIDO LATTICO

Formulazione innovativa per arginare l'eccessiva produzione di aido lattico in seguito a sforzo intenso.
A base di carnosina, beta-alanina e Okg.

CARBOIDRATI

CARBO SPEED
ENERGIA INNOVATIVA DA VITARGO®

Contiene maltodestrine tradizionali, isomaltosio e Vitargo®, una maltodestrina rivoluzionaria da mais realizzata appositamente per soddisfare le richieste energetiche di atleti sottoposti a discipline sportive di tipo aerobico di almeno 1 ora.

Vitargo

MALTO+
ENERGIA PROLUNGATA

Carboidrati complessi, esenti da glutine, in grado si fornire energia all'organismo in maniera graduale e costante, senza provocare sbalzi glicemici dannosi per la performance. Da assumere prima, durante e dopo l'attività sportiva.

REISPRINT
ERGOTONICO SALINO CON TAURINA

Integratore energetico salino ipotonico in polvere. Contiene zuccheri a diverse velocità di assorbimento e sali minerali di magnesio e potassio altamente assimilabili e in grado di contrastare la fatica.
Ideale in allenamento e gara.

SYFORM

CARBOIDRATI

COMPETITION

POTENZA, RESISTENZA, RECUPERO

Concentrato di carboidrati a diversa velocità di assorbimento, aminoacidi, sali minerali e fattori antiossidanti. È una formula completa per affrontare uno sforzo prolungato e per favorire il recupero post allenamento.
Dà energia, risparmia i muscoli e favorisce il recupero.

Nuova confezione in pratiche buste monodose

X-PLOSIV *gel*

CONTRASTA LA FATICA

Bevanda energetica concentrata di carboidrati e magnesio. Con maltodestrine, glucosio e destrosio: oltre il 60% di carboidrati. Il magnesio è utile per contrastare i crampi e la stanchezza di fine corsa. L'estratto di vite rossa **Powergrape®** migliora l'ossigenazione muscolare durante lo sforzo e contrasta l'ossidazione.

MICRONUTRIENTI

EFA BLU

PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE

Integratore altamente qualitativo e concentrato al 72% in acidi grassi **Omega 3**, ottenuto per tripla distillazione dall'olio di pesce azzurro. Contiene 40% di EPA e 20%DHA. Favorisce la funzionalità cardiovascolare.

MULTIVITAMIN

VITAMINE, MINERALI E MICRONUTRIENTI

Integratore naturale, completo di vitamine, minerali e oligoelementi. Contiene inoltre una serie di micronutrienti, estratti dalla frutta e verdura, con attività antiossidante. Ideale in caso di malnutrizione, stanchezza, forte impegno fisico sportivo o lavorativo.

EMAFOL

FERRO ALTAMENTE DISPONIBILE

Integratore di ferro, minerale preziosissimo per l'atleta, e difficilmente assimilabile per via orale. Contiene **lattoferrina**, una speciale proteina del siero del latte che incrementa in modo significativo l'assimilazione del ferro, insieme a ferro pirofosfato **Sunactive®**, Vitamina C, B12 e acido folico.

MICRONUTRIENTI

ALKALIN
CONTRASTA L'ACIDO LATTICO

Ripristina le riserve di sali minerali alcalinizzanti, neutralizza l'eccessiva acidosi e recupera un'ottimale efficienza fisica. Alkalin è ideale per gli atleti di endurance, durante l'esercizio o la gara e per favorire il recupero, per chi è sottoposto a superlavoro e forte stress. Migliora l'assunzione di creatina.

NOSENEX
ANTIOSSIDANTI NATURALI

Concentrato di micronutrienti antiossidanti di ultima generazione, a base interamente di derivati vegetali. Gli antiossidanti sono sostanze che svolgono il più importante ruolo di salvaguardia della salute contro qualsiasi elemento in grado di produrre un danno cellulare, quale ad es. l'esercizio fisico. Con **Resveratrolo** e **Tè Verde**.

SMARTY
CARICA, GRINTA, ADRENALINA!

Concentrato liquido di nutrienti naturali, favorisce la massima carica nervosa e concentrazione, contrasta la fatica e migliora la risposta immunitaria.
Se manchi di reattività, Smarty è il prodotto per te.
Con rodiola, guaranà, caffeina e taurina.

ESTRATTI VEGETALI

DEPATIC
IL FEGATO È IL TUO MOTORE

E' una formulazione a base di estratti vegetali (silimarina e desmodium) efficace nel favorire un'azione depurativa a livello del fegato. Il fegato è uno degli organi principali che producono emoglobina, è una riserva di ferro ed il principale organo disintossicante dell'organismo. La sua perfetta funzionalità è indispensabile per l'ottimale forma fisica dell'atleta.

TRIBOSID
TONO MUSCOLARE E VIRILITÀ

Integratore a base di estratti vegetali con proprietà tonico-energizzanti quali Tribulus, Suma e Dioscorea. E' indicato per le persone che desiderano favorire in modo totalmente naturale l'aumento della sintesi di proteine muscolari, il tono, l'energia e la resistenza.

SYFORM

PROGRAMMI DI ASSUNZIONE

POTENZIAMENTO A SECCO
IN PALESTRA

DURATA 3 MESI

COLAZIONE	
10 min. prima	**CITROFOS*** - 1 bustina in 150 ml d'acqua **TRIBOSID** - 2 compresse
durante	**BALANCE** 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
PRANZO	
prima	**TRIBOSID** - 2 compresse
ALLENAMENTO	
35-40 min. prima	**CARBO SPEED**** 2 misurini sciolti in 250 ml d'acqua
20 min. dopo	**BALANCE** 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro **FRIRAM** - 5-8 compresse **CARBO SPEED** 2 misurini sciolti in 250 ml d'acqua

* **CITROFOS** va utilizzato per cicli di 30 giorni, alternati a 30 giorni di stop.
** **CARBO SPEED** va utilizzato solo se c'è bisogno di energia per allenarsi e non ci sono problemi di sovrappeso

ALLENAMENTO LATTACIDO
INTEGRAZIONE DA ATTUARE SOLO PER I GIORNI DI LAVORO LATTACIDO

DURATA 3 MESI

COLAZIONE	
10 min. prima	**CITROFOS*** 1 bustina in 150 ml d'acqua
durante	**BALANCE** 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO	
30-40 min. prima	**REISPRINT**** - 3 misurini o 1 busta **BUFFER** - 1 misurino sciogliere entrambi in 500 ml d'acqua
20 min. dopo	**BALANCE** - 2 misurini **CARBO SPEED** - 2 misurini sciogliere entrambi in 300 ml d'acqua **FRIRAM** - 5-8 compresse
PRIMA DI CORICARSI	**GL3** - 1 busta **ALKALIN** - 1 bustina sciogliere entrambi in 200 ml d'acqua

* **CITROFOS** va utilizzato per cicli di 30 giorni, alternati a 30 giorni di stop.
** **REISPRINT** va utilizzato se c'è bisogno di energia per allenarsi e non ci sono problemi di sovrappeso

SYFORM

PROGRAMMI DI ASSUNZIONE

ALLENAMENTO AEROBICO

< 1 ORA E MEZZA

COLAZIONE	
durante	**BALANCE** 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO	
30 min. prima e durante	**CARBO SPEED** 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua da consumare metà 30 min. prima, metà durante l'allenamento
20 min. dopo	**CARBO SPEED** 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua

> 1 ORA E MEZZA

COLAZIONE	
durante	**BALANCE** 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
ALLENAMENTO	
30 min. prima e durante	**COMPETITION** 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua da consumare metà 30 min. prima, metà durante l'allenamento
20 in. dopo	**BALANCE -** 2 misurini **CARBO SPEED -** 2 misurini sciogliere entrambi in 300 ml d'acqua.

TAPERING

COLAZIONE	
durante	**BALANCE** 2 misurini in 200 ml d'acqua o latte magro
PRANZO	
durante	**DEPATIC -** 1 capsula **NOSENEX -** 1 compressa
ALLENAMENTO	
30 min. prima e durante	**CARBO SPEED** 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua da consumare metà 30 min. prima, metà durante l'allenamento **SYNERGY -** 5 compresse
20 min. dopo	**CARBO SPEED** 2 misurini sciolti in 500 ml d'acqua
CENA	
durante	**DEPATIC -** 1 capsula **NOSENEX -** 1 compressa
PRIMA DI CORICARSI	
	ALKALIN - 1 bustina in 150 ml d'acqua

SYFORM

PROGRAMMI DI ASSUNZIONE

GARA

COLAZIONE	
10 min. prima	CITROFOS* 1 bustina in 150 ml d'acqua
GARA	
2 ore prima	BUFFER - 1 misurino in poca acqua
20 min. prima	X-PLOSIV - 1 monodose in 200 ml d'acqua
40 min. prima	SMARTY - 1 fiala
20 min. dopo	GL3 - 1 busta
PRIMA DI CORICARSI	
	ALKALIN - 1 bustina in 150 ml d'acqua

* CITROFOS va assunto per tutta la settimana che precede la gara, solo per gli atleti impegnati in discipline brevi, fino ai 200 mt.

INTEGRAZIONE SPECIFICA

DISTURBO FISICO	PRODOTTO CONSIGLIATO
CARENZA DI FERRO-ANEMIA	EMAFOL
CARENZA MULTIVITAMINICA	MULTIVITAMIN
STRESS DA SUPER LAVORO	NOSENEX
INFIAMMAZIONE ARTICOLARE	EFA BLU ARTICOL
CRAMPI MUSCOLARI	MAG 3

ATTENZIONE:

Gli schemi di integrazione proposti in questa guida sono puramente indicativi. È la variabiità individuale della risposta il primo fattore da analizzare. Il trainer e l'atleta, di concerto, devono costantemente monitorare le sensazioni che produce l'allenamento, in modo da correggere eventuali sintomi negativi (es. fatica, acidosi muscolare, difficoltà di recupero o di riposare correttamente), utilizzando un piano di supplementazione anche differente da quello proposto.

Le foto in cui compare il marchio Arena sono state autorizzate per gentile concessione di Arena - La Presse

SYFORM

SYFORM

www.syform.com

registrati in ... "PARLA CON SYFORM"

Digitando il codice della prova d'acquisto che trovi su alcuni nostri prodotti, hai diritto ad una

CONSULENZA GRATUITA PERSONALIZZATA

NEW SYFORM s.r.l.
Piavon di Oderzo (TV) - Tel. +39.0422.752922 - Fax +39.0422.753819