

## PERICOLO INTEGRATORI

Si riportano i risultati, a dir poco allarmanti, emersi da studi eseguiti per verificare gli effetti di alcuni integratori (o sostanze presenti in essi) sull'uomo. E' ovvio che si tratta di dati che devono essere confermati, ma la fonte è sicuramente attendibile ed è perciò auspicabile, quanto meno aumentare il livello di attenzione.



Da: "Adverse Cardiovascular and Central Nervous System Events Associated with Dietary Supplements Containing Ephedra Alkaloids" (C.A. Haller, N.I. Benowitz) e da "Phenylpropanolamine and the Risk of Hemorrhagic Stroke" (W.N. Kernan et al.).  
2000 Massachusetts Medical Society.

Le sostanze elencate di seguito possono favorire le emorragie cerebrali, ma sono di facile reperibilità sul mercato (sono contenute in alcuni integratori alimentari sia di tipo sportivo che "per perdere peso"):

1. **EFEDRINA**
2. **PSEUDOEFEDRINA**
3. **NOREFEDRINA**
4. **NORPSEUDOEFEDRINA**

possono essere anche chiamati:

1. **ALCALOIDI DELL'EFEDRINA**
2. **MA HUANG**

Prodotti commerciali in cui sono presenti:

1. **ULTIMATE ORANGE** (bevanda tonificante)
2. **RIPPED FORCE** (bevanda tonificante)
3. **SHAPE-FAST PLUS** (capsule per perdere peso)
4. **RIPPED FUEL** (capsule per perdere peso)

La **FENILPROPANOLAMINA**, altro prodotto pericoloso come quelli sopra menzionati, che si usa per sopprimere l'appetito, entra anche nella composizione di prodotti per il raffreddore di uso comune, come:

1. **BABYRINOLO**
2. **DENORAL**
3. **ZERINETTA**
4. **ZERINOL**
5. **DURAZINA**
6. **TEMPORINOLO**
7. **TRIAMINIC**

Nota bene: tutte queste sostanze fanno parte della lista delle Sostanze Doping per le attività sportive agonistiche.

---

### **Dal Corriere dello Sport del 25-01-2001:**

I risultati della ricerca di un'agenzia francese per la sicurezza degli alimenti.

### **Con la creatina si rischia il cancro!?**

L'abuso dell'integratore può avere effetti devastanti sul fisico degli atleti.

**PARIGI** - Il surplus di creatina, sostanza azotata consumata da alcuni atleti con l'obiettivo di accrescere la massa muscolare, presenta un "potenziale rischio cancerogeno". Questi i risultati di una ricerca dell'Agenzia Francese per la sicurezza sanitaria degli alimenti (**AFSSA**).

Considerata un complemento alimentare energetico, la creatina non figura sulla lista dei prodotti dopanti del Cio. In Italia e in altri paesi il suo consumo è lecito, in Francia è vietato e punito dalla legge sportiva.

Nel rapporto si sottolinea che un apporto di creatina superiore a quello di un'alimentazione naturale di origine animale (pesce, manzo, maiale) è inutile, ha pochi effetti sulle performance atletiche e rappresenta "un rischio finora poco considerato, soprattutto a lungo termine".

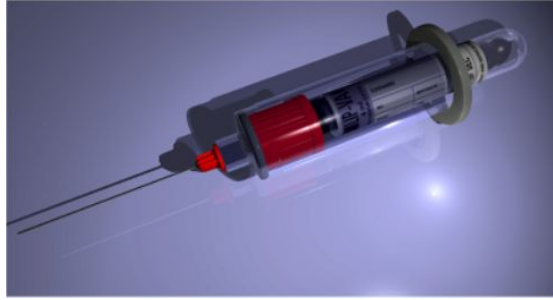
Il comitato di esperti consultato dall'AFSSA, ritiene inoltre che "i supplementi di creatina appaiono contrari alle regole, allo spirito e al significato dello sport" e suggerisce "una riflessione in vista di un'eventuale iscrizione della creatina sulla lista dei prodotti vietati".

La richiesta fisiologica di creatina è di 3-4 grammi al giorno per gli sportivi durante la pratica intensa (per la popolazione in generale è di circa la metà). Questa quantità è già apportata dall'alimentazione e dalla "sintesi di origine endogena" e non è stata "appurata alcuna necessità di apporto nutritivo", né di carenze di creatina nell'uomo sano.

Se viene raggiunto il risultato sognato da chi prende la creatina - al massimo un aumento del 10% della massa muscolare - ciò avviene, dice la ricerca, "a causa della ritenzione idrica e non di una sintesi proteica".

Per quanto riguarda gli effetti dell'apporto dei complementi in creatina, l'AFSSA ha constatato che i miglioramenti riguardano "unicamente gli esercizi brevi e ripetuti, di alta intensità, per un massimo di 15 secondi". Nessun effetto è stato dimostrato sulla resistenza.

"I rischi della creatina - dicono gli scienziati francesi - in particolare di una elevata ingestione di questo prodotto, sono attualmente mal valutati. Ci risultano incidenti digestivi, muscolari e cardiovascolari. La creatina e la creatinina (sostanza derivata) potrebbero avere, a certe condizioni, effetti cancerogeni per la cui dimostrazione sono stati già portati argomenti sperimentali inoppugnabili".



La risposta alla ricerca dell'agenzia francese riportata in precedenza:  
[LA CREATINA È CANCEROGENA?](#) di Jerry Brainum  
(direttore responsabile di Applied Metabolics)