

# Canapa e sport di resistenza

La **Canapa** Sativa come integratore e supporto nella dieta di atleti con performance di lunga durata e ad alta intensità.

a cura di De Lucia Vincenzo Salvatore



## Lo sport di resistenza

Identifichiamo, come **sport di resistenza**, diverse discipline motorie con variabili livelli di intensità che coinvolgono adattamenti del sistema cardiovascolare e quello muscolo scheletrico, con una stimolazione della frequenza cardiaca del 65-90% per una durata superiore ai 30 minuti. I più popolari sono la corsa, il nuoto, il ciclismo, il trekking, il pattinaggio e il canottaggio. Da non confondere con l'attività fisica di endurance che è finalizzata alla capacità di sostenere nel tempo l'impegno intenso senza cali prestazionali di rilievo.



## Il Timing dei nutrienti nella pratica sportiva (\*)

Il concetto compare in letteratura scientifica negli anni '70 e la prima strategia nota come "Carico dei carboidrati" negli atleti di endurance.

Il **timing nutrizionale** consiste nella redistribuzione dei nutrienti in specifici intervalli di tempo, nella giornata, funzionali

all'attività fisica. Il target: migliorare la performance, supportare il **recovery** delle riserve di glicogeno e il danno muscolare, stimolo alla sintesi proteica muscolare (**MPS**), favorendo un opportuno utilizzo dei substrati con guadagno in forza, potenza e bilancio ormonale.

## Le proteine della Canapa Sativa L.

Semi e farina contengono circa il 30% in protidi dal rilevante valore biologico, presentando l'intero spettro degli **amminoacidi essenziali**, ricchi in arginina, che è implicata nello sviluppo e l'accrescimento muscolo - scheletrico.

Le proteine sono ad **alta digeribilità**, con uno dei coefficienti migliori del mondo vegetale, trà le quali l'edestina e l'albumina.

Il profilo proteico complessivo permette alla canapa di reggere il confronto con la maggior parte dei legumi e la soia, rispetto ai quali vanta un **allergenicità** di gran lunga inferiore.

## International Society of Sport Nutrition (ISSN) Position Stand: Nutrient Timing\* e il possibile ruolo della canapa



Nel **position statement** dell'ISSN aggiornato al 2017, frutto della revisione di 175 pubblicazioni scientifiche, voglio porre attenzione, sui punti riguardo il ruolo e l'entità dell'apporto proteico nello schema alimentare di uno sportivo, sviscerati qui di seguito e il possibile intercalare della **canapa**, in essi.

**"RAGGIUNGERE L'OPPORTUNO QUANTITATIVO DI PROTEINE GIORNALIERO, ASSUNTE AD INTERVALLI DI 3 ORE, DOVREBBE RAPPRESENTARE LA PRIORITA' PER GLI ATLETI" \***

La **canapa** può rappresentare una valida alternativa alle fonti proteiche di origine animale, diventa fondamentale in regimi dietetici **vegetariani** e **vegani** nel raggiungere tale obiettivo.

**"L'INGESTIONE DI UNA DOSE DI CIRCA 10 gr, IN FORMA LIBERA O COME PARTE DI UN CARICO PROTEICO DI 20-40 gr È IN GRADO DI MASSIMIZZARE LO STIMOLO PER LA SINTESI PROTEICA MUSCOLARE (MPS)" \***

Gli **amminoacidi essenziali**, tutti presenti nella **canapa**, la rendono efficace per conseguire il **target**, con particolare riferimento all'arginina.

**"ASSUNZIONE PRE O POST ESERCIZIO DI CARBOIDRATI E PROTEINE OPPURE SOLO DI PROTEINE, FUNZIONA COME STRATEGIA PER MIGLIORARE LA FORZA E LA COMPOSIZIONE CORPOREA. DOSE E TIMING DEL PASTO PRE ATTIVITA' FISICA POSSONO INFLUENZARE LA RICHIESTA NEL POST" \***

Grazie alla sua **versatilità**, sottoforma di semi e farina, la **canapa**, può essere assunta in frullati, frappe, in shaker, con yogurt o latte vegetale, in combinazione con una fonte di carboidrati o meno, rappresenta una concreta opportunità nel **pre o post workout**.



"L'INGESTIONE NELLE DUE ORE SUCCESSIVE ALL'ESERCIZIO DI PROTEINE DI ELEVATA QUALITA' STIMOLA LA SINTESI PROTEICA MUSCOLARE" \*

L'alta digeribilità e qualità biologica dei protidi della canapa, renderebbero nel breve periodo, disponibili all'organismo, amminoacidi essenziali e preziosi per la MPS.

## La Canapa Sativa nel timing nutrizionale per gli sport di endurance e resistenza

Oltre al ruolo di supporto proteico con il suo contenuto in fibre, oltre il 30%, la canapa può concorrere, con l'opportuno profilo di carboidrati, alla stabilizzazione dell'indice glicemico, un'aderenza basilare nelle performance di lunga durata. Ancora più prezioso è lo spettro in acidi grassi Omega3 e Omega6 della canapa, per gli sportivi, che siano praticanti discipline di resistenza o potenza che tratteremo in modo esclusivo.

**La Canapa Sativa L. anche negli sport ad alta intensità e lunga durata, mostra la sua preziosa versatilità.**

Fonti e riferimenti:

(\*) Kerksick et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2017)  
"International society of sports nutrition position stand: Nutrient Timing"

**Articolo a cura del dott. De Lucia Vincenzo Salvatore**

Biologo Nutrizionista esperto in nutrizione sportiva – Divulgatore Scientifico - Consulente per la sicurezza igienico - sanitaria degli alimenti e la gestione del sistema H.A.C.C.P

TAG

CANAPA, SPORT DI RESISTENZA, TIMING NUTRIZIONALE, RECOVERY, AMMINOACIDI ESSENZIALI, ALTA DIGERIBILITA', ALLERGENICITA', POSITION STATEMENT, VEGETARIANO, VEGAN, VERSATILITA', QUALITA' BIOLOGICA.