



Integratori in uso su larga scala

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Integratori in uso su larga scala

§§§googlestart§§§

Cresce l'uso degli **integratori** nelle palestre e tra gli sportivi. In passato, gli integratori venivano impiegati specialmente per il **recupero muscolare** in particolare da coloro che praticavano [sport](#) a livello agonistico. I più utilizzati per il recupero muscolare sono gli **integratori a base di glutammina**, amminoacido che svolge un ruolo importante nella sintesi delle [proteine](#).

Oggi l'uso di questa pozione per i più fedeli allo [sport](#) è cambiato. Gli integratori, attualmente, vengono commercializzati su larga scala. Ad assumerli sono soprattutto gli **sportivi amatoriali** o, addirittura, persone che non praticano alcun tipo di **attività fisica**. La spiegazione ci viene fornita dalla [dieta](#), la risposta alle più assurde assunzioni. §§§googlemean§§§ Tanti, forse troppi, sono i soggetti che, pur non praticando alcuno [sport](#), credono, o meglio sperano, di perdere peso con l'assunzione degli integratori. Non a caso, il mercato fa leva su questa assurda convinzione, chiamando questi prodotti "**integratori dietetici**", in modo del tutto erroneo. Il più delle volte, infatti, i risultati sono piuttosto discutibili e fuorvianti.



Il **mercato degli integratori** ha, senza alcuna obiezione, accettato con piacere la comune convinzione sugli integratori e, oltre a ribattezzarli integratori dietetici, li propone come una linfa di vitale importanza per tutti coloro che vogliono perdere peso, tenersi in forma, come il supporto insostituibile per i più appassionati dell'attività fisica che, a fine attività, scelgono, ormai, gli integratori e non altro.

Indispensabili, dunque, per il raggiungimento di un perfetto peso forma, ottimi per godere di una buona [salute](#) e per portare l'organismo ad uno stato di profondo [benessere](#).

Consigliamo a tutti coloro che credono da sempre in questo mito venutosi a creare sugli integratori di smetterla con assunzioni irregolari e privi di qualsiasi criterio poiché, il più delle volte, non vi è un reale bisogno di assunzione degli stessi. Ricordiamo, ma soprattutto informiamo ai meno esperti in materia, che un uso costante e prolungato degli integratori può portare a seri squilibri dannosi per l'organismo annullando, in questo modo, i benefici associati a tale prodotto.





Prima di assumere qualsiasi prodotto consigliatovi o, magari, trovato casualmente in commercio, è buona abitudine informarsi nei minimi dettagli e, soprattutto, chiedere un parere al vostro medico di fiducia al fine di evitare spiacevoli sorprese ed effetti dannosi sul vostro organismo. I

dosaggi e le modalità di assunzione di qualsiasi prodotto di questo genere non deve essere assolutamente stabilito dal vostro inesperto criterio o dalle vostre fasulle esigenze, ma deve essere stabilito e concordato dal vostro medico, in grado di valutare innanzitutto il reale bisogno dello stesso e, poi, dosaggio e modalità di assunzione dello stesso valutando con attenzione le condizioni fisiche del soggetto, l'attività sportiva e lavorativa svolta dallo stesso e il suo peso.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

