

## **10. Il pollo e la beta-alanina.**

Ai tempi delle antiche Olimpiadi si riteneva che la carne bovina fosse il miglior fornitore di proteine per gli atleti poiché si pensava che da essa si potesse ricevere la forza del toro. Oggi si sa che, in realtà, tutti i cibi proteici di origine animale sono validissimi. Lo è, dunque, anche che la carne del pollo che, fra l'altro, una volta che sia stata privata della pelle, è di solito molto magra e che ha pochi grassi "saturi".

A certi atleti, ma in particolare a quelli che praticano le corse dai 200 m fino ai 3000 m (compresi i 400 m ad ostacoli e le gare con le siepi), per di più, il pollo permette di migliorare gli effetti positivi determinati da certi tipi di allenamento. Essa, in particolare, aiuta costoro a difendersi meglio dagli effetti negativi dell'acido lattico, una sostanza – si badi bene - la cui presenza in abbondanza nel corpo da un lato indica che ci sono stati dei vantaggi per l'organismo, ossia che i muscoli hanno prodotto un bel po' dell'energia (detta "glicolitica") che è servita ad essi per lavorare sopra una certa intensità; ma che, dall'altro lato – quando vengono superate certe concentrazioni - limita la prestazione, rendendo i muscoli pesanti e poco esplosivi, in particolare negli sforzi unici ed intensi come, appunto, quelli delle corse della durata comprese fra poche decine di secondi ed alcuni minuti.

A questo proposito, va precisato che l'allenamento specifico fa sì che aumenti l'energia glicolitica che può essere prodotta in gara (con un vantaggio per il risultato cronometrico), sia perché viene neutralizzata una parte dell'acidità dai "tamponi", sia perché è più veloce la sua uscita dalle fibre e il suo ingresso nel sangue da dove sarà eliminato da vari organi, come cuore, fegato e reni.

Quanto ai tamponi, il più importante fra quelli delle fibre muscolari è la *carnosina*. Essa non va confusa né con la *creatina*, né con la *carnitina*. La *carnosina* è costituita da due aminoacidi, uno dei quali, l'*istidina*, può essere fabbricata dal muscolo stesso, mentre l'altro, la *beta-alanina* deve venire fornito al corpo già come tale. La *beta-alanina*, però, è contenuta in piccolissima quantità (o è del tutto assente) nella maggior parte dei cibi. E' soltanto la carne del pollo che ne contiene buone dosi ed è per questo che può essere utile che venga consumata di frequente dagli atleti che praticano sport in cui si produce tanto acido lattico. Essi, a parità di allenamento condotto, possono fabbricare una quantità un po' maggiore di *carnosina* e in gara dispongono così di una quantità superiore di energia glicolitica (e, dunque, possono andare un po' più forte).