

Il Colostro - Un potente alleato per migliorare le prestazioni sportive



Posted on j F Y by moderatore in [Medicina Naturale per lo Sport](#), [News](#), [Nutrizione](#), [Stefani Stefano](#).

Usato già dalla Nazionale Olimpica Australiana nelle Olimpiadi del 2004 dove gli atleti australiani hanno conquistato il massimo numero di medaglie olimpiche della loro storia, superiori, per inciso, a quelle della nazionale cinese, il colostro è stato prescritto dal team inglese anche, nelle ultime Olimpiadi di Londra del 2012, dallo staff medico che lo ha considerato "l'arma segreta" in grado di migliorare la totalità delle prestazioni sportive. (Prof Glen Davison Università di Kent - 3 Luglio 2012).

Queste sue proprietà sono da riportare ai suoi principi attivi costituiti da una grande quantità di immunoglobuline, di fattori di crescita, di citochine, di nucleosidi, di oligo saccarridi, di antimicrobici e di **sostanze immuno-regolanti** che lo rendono un così potente integratore alimentare da essere stato etichettato come "nuova creatina".

Da studi significativi, su **giocatori di calcio** e su **ciclisti** è stato dimostrato, che la presenza dei fattori della crescita, nel colostro, aiutano non solo a **bruciare i grassi** (metabolismo degli zuccheri) ed a costruire la massa muscolare magra (stimolazione della sintesi proteica e rallentamento della disgregazione proteica) ma, anche, ad aumentare la forza, il tono muscolare, la densità ossea, ad accelerare il tempo di recupero ed ad incrementare la resistenza e la vitalità.

Oltre questa azione anabolizzante i TGF alfa e beta (fattore di crescita trasformante) stimolano la riparazione di RNA, di DNA e delle fibre muscolari molto spesso danneggiate negli atleti e, come dimostrato da una ricerca pubblicata su New England Journal of Medicine del 2004 al pari degli osteoblasti, aumentano, notevolmente, l'apoptosi (morte programmata degli osteoclasti) influenzando, di conseguenza, sulla scomposizione e sul riassorbimento osseo, l'EGF (fattore di crescita epiteliale e l'FGF (fattore di crescita dei fibroblasti) stimolano la guarigione della cute mentre l'IGF1 (insulina-like growth factor 1) è in grado di promuovere la crescita muscolare di per sé.

Grazie a questi fattori di crescita il colostro è, quindi, in grado anche di accelerare sia la guarigione dei muscoli, dei tendini, dei legamenti ma anche di agire sull'osteoporosi e sul tessuto nervoso.

Riconosciuto come sostanza non dopante pur contenendo IGF1 dal Comitato Olimpico Internazionale, il colostro bovino che tra l'altro contiene maggiori quantità di IGF1 del colostro umano, non presenta pur essendo più potente degli steroidi e degli anabolizzanti i loro pericolosi effetti collaterali.

Oltre ad agire, dal lato pratico sulla potenza anaerobica, migliorare le prestazioni in tempo, le prestazioni sprint e ridurre i tempi di recupero, il colostro aiuta, stimolando l'immunità, l'atleta, più predisposto di altri, a non contrarre malattie infettive, a non presentare la sindrome dell'intestino permeabile dopo intensa attività fisica, ad accelerare la guarigione di eventuali lesioni atletiche e, cosa non trascurabile, a non cadere in depressione dopo un esercizio fisico estremo.

Questa azione **immuno modulante** è stata scientificamente provata da studi eseguiti sui maratoneti che hanno dimostrato una minore diminuzione del numero dei globuli bianchi dopo tre ore di corsa (il numero dei globuli bianchi scende negli atleti sotto sforzo estremo per ritornare normale entro 21 ore), una conservata attività delle cellule killer dopo una gara (l'attività di queste cellule è inferiore dopo sforzo) ma, soprattutto, una minore incidenza di infezioni delle alte vie respiratorie che spesso sono presenti nei maratoneti nelle settimane precedenti o dopo una maratona.

Oltre questa minore incidenza di URL (minore suscettibilità degli atleti alle infezioni dopo attività fisica estrema) altre ricerche hanno rivelato che il colostro può aiutare ad evitare e, se presente, a guarire la sindrome da intestino permeabile frequente negli atleti inclini ad assumere quantità elevate di proteine ed a diminuire il tasso ematico di creatin fosfochinasi che è un markers del danno muscolare.

Tra le numerose documentazioni scientifiche che attestano la validità del colostro nelle attività sportive ne segnaliamo alcune:

Una riguarda sciatori della nazionale olimpica finlandese a cui era stato somministrato colostro che ha evidenziato un minor affaticamento, un tempo di recupero più breve ed un miglioramento delle performance un'altra che ha evidenziato oltre un aumento della forza e della velocità anche un aumento ematico delle IGF1 durante lo sforzo.

Particolarmente interessanti sono anche uno studio eseguito da Cecilia Shing e dai suoi collaboratori e pubblicato nel 2006 sul British Journal of Sports Medicine riguardante un gruppo di 29 ciclisti uomini. Lo studio si proponeva di verificare l'influenza del colostro sulle prestazioni fisiche di questi atleti somministrando da dieci settimane prima del test a metà degli atleti colostro bovino ed a metà un placebo consistente in 10 grammi di proteine del siero di latte.

I risultati che sono stati valutati dopo cinque giorni di allenamenti ad alta intensità ed una gara finale di 40 km hanno evidenziato non solo miglioramenti delle prestazioni nel gruppo colostro ma anche il mantenimento di un'alta soglia ventilatoria nonostante la gara e i cinque giorni consecutivi di allenamenti di alta intensità. 2° uno studio del 2002 e pubblicato sul J Sport Nutr Metab Exerc che si proponeva di valutare l'effetto del colostro su giocatori di hockey professionisti (17 donne e 18 uomini).

I risultati hanno evidenziato attraverso vari test un miglioramento delle prestazioni riguardanti (5x 10 m sprint) rispetto al gruppo placebo ma non differenze significative attinenti la composizione corporea e la resistenza.

Si può pertanto concludere che il colostro usato da atleti professionisti, da vincitori di medaglie olimpiche, da ciclisti di classe internazionale da fondisti da rugbisti e da squadre di calcio inglesi della Premier League come pubblicato nel mese di Febbraio 2012 sull'American Journal of Physiology oltre ad agire sull'intestino permeabile aumenta la massa muscolare magra trasporta il glucosio nei muscoli, favorisce la combustione dei grassi, combatte le infezioni, sostiene il sistema immunitario accelera la velocità di guarigione ed il recupero dei tessuti danneggiati riduce i radicali liberi, incrementa il tasso di serotonina e di dopamina sostanze che migliorano la concentrazione.

POSOLOGIA

Negli atleti la dose consigliata è:

- *5 grammi al giorno nei periodi di leggera attività atletica.*
- *10 grammi nei periodi di allenamento intenso.*
- *15 grammi sia nel giorno precedente sia nel giorno della competizione.*

Le dosi possono essere aumentate sino all'assunzione di 20 grammi al giorno.

Il colostro è del tutto innocuo , è ammesso dal CIO , non interferisce con altre sostanze e è anallergico.

Dott. Stefano stefani

Laureato in Medicina, specializzato in Medicina interna, è autore di numerose pubblicazioni sia in campo internistico, agopunturistico, omeopatico, fitoterapico. Docente di medicina complementare all'Università dell'Aquila, alla Sapienza di Roma, alla Fondazione Omeopatica di Napoli, Al Pio Istituto e, successivamente all'azienda Ospedaliera S. Camillo Forlanini di Roma, ha diretto, per 8 anni, il Centro di Medicina Naturale ad Alta specializzazione di questa Azienda.

(fonte: <http://medicinaturale.pro>)



<http://www.erboristeriarcobaleno.com/colostro.html>