

Le sinergie tra le erbe e lo sport

Ovvero quando le erbe aiutano ad allenarsi e ad ottenere ottime prestazioni in palestra. Analizziamo le proprietà "sportive" dei prodotti da erboristeria, grazie all'aiuto di un'esperta dell'argomento

Sembra uno scrigno magico, il mondo di Desiree Rucher, giovane erborista e ayurveda romana, che "ama abbracciare gli alberi" e riempirsi della loro energia. Il suo negozio di Macrobiotica e Cosmesi sprigiona erbe e preparati naturali da tutti gli angoli, assomiglia al laboratorio di un alchimista, al cantuccio colorato e pulsante di chi ricerca un benessere assoluto e coinvolgente.

Per Desiree le erbe hanno proprietà infinite, regalano forza, vigore, serenità, giovinezza e agevolano addirittura le prestazioni sportive. È per questo che siamo andati a trovarla, spinti dalla curiosità di capire in che modo l'erboristeria vada a braccetto con lo sport.

Puoi raccontarci la tua esperienza professionale e la tua formazione nel settore dell'erboristeria?

"Circa dieci anni fa ho cominciato a lavorare in una erboristeria e contemporaneamente ho partecipato a un corso per erboristi, 'Scienze e Natura', della durata di un anno. Ho sempre avuto una grande passione per la natura, da bambina mi piaceva stare delle ore a osservare un fiore, amavo guardare i colori, le sfumature delle piante. Volevo sentire il contatto con la natura, specialmente con gli alberi... Mi arrampicavo sui rami, li abbracciavo e sentivo la loro energia. Ancora oggi, se non posso immergermi nella natura, mi sento svuotata. La mia formazione è avvenuta piano piano, con molto studio, attraverso corsi, conferenze, altre iniziative spesso svolte in



collaborazione di medici, come avviene tutt'ora. Mi sto laureando inoltre in Scienze e Tecnologie dei prodotti erboristici presso l'Università La Sapienza di Roma, ma ho capito che la formazione vera e propria si acquisisce soprattutto sul campo, nel lavoro quotidiano a contatto con le persone".

C'è un legame tra erbe e sport? Come le erbe possono migliorare una prestazione sportiva?

"Secondo me c'è una grande sinergia tra erbe e sport! Le erbe e i preparati fitoterapici possono incrementare e migliorare la prestazione dell'atleta, sotto il profilo energetico, circolatorio, della riduzione della massa grassa corporea e dell'aumento della massa magra.

Il tutto senza sforzare troppo il fisico, mantenendo il rapporto acido/basico nel giusto equilibrio e senza stressare gli organi interni".

Quali sono le erbe maggiormente indicate per chi si allena in palestra?

"Parliamo di erbe, ma anche di aminoacidi, acidi grassi di origine vegetale derivati da oli.

Le erbe maggiormente indicate sono: Eleuterococco, Ginseng, Guaranà, Ginkgo Biloba, Centella asiatica, Caffè, Fucus Vesiculosus, Bioflavonoidi da semi d'uva, Schisandra, Spirulina, Papaia frutto, Fieno greco, Maca, Tè verde. Gli aminoacidi sono: L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina, L-Lisina, L-Fenilalanina, L-treonina, L-Metionina, L-Triptofano. Gli acidi grassi: Olio di

borraggine, Olio di cartamo, Olio di enotera, Epa-Dha. Ma non bisogna scordarsi nemmeno dei multivitaminici minerali".

Quali sono le loro proprietà?

"L'Eleuterococco è antistress, adattogeno, specifico per migliorare soprattutto il rendimento fisico, esplica la sua stimolazione metabolica attraverso l'aumento della sintesi proteica, il miglioramento del rendimento energetico, la stimolazione del sistema nervoso centrale, l'azione immunostimolante. È un tonico negli stati di debolezza, convalescenza, stanchezza e nello sport. Favorisce in più la concentrazione. Il Ginseng rappresenta il più noto ed efficace agente antistress, capace di riequilibrare



brare l'individuo che viene a trovarsi in situazioni di difficile adattamento. Consente l'aumento della sintesi proteica, il miglioramento del rendimento energetico, la stimolazione del SNC e ha effetti cardiocircolatori e azione immunostimolante. Riguardo il Guaranà, la caffeina agisce da stimolante del SNC, facilita l'associazione delle idee, migliora e velocizza il lavoro intellettuale e fa scomparire il senso di fatica. È un'erba vasodilatatrice anche nei riguardi delle coronarie che, insieme all'accelerazione del battito cardiaco, facilita il lavoro e il flusso cardiaco, è un tonico a tutti gli effetti in caso di affaticamento fisico. Il Ginkgo Biloba ha proprietà vasoattive, specialmente nei confronti della microcircolazione cerebrale, è ottimo sulla concentrazione e sull'umore. La Centella Asiatica ha due azioni importanti, quella vasoprotettiva e quella trofico-cicatrizzante. Il suo impiego nello sport è utile per chi soffre di circolazione e di infiammazioni tipo la cellulite. Il Fucus Vesiculosus stimola il metabolismo basale, accelerando il ricambio

e pertanto esplica un'azione dimagrante, diuretica, anticelulitica. La Schisandra è utile nella stanchezza, l'esaurimento fisico, l'astenia, lo stress. È soprattutto un buon adattogeno, normalizza la pressione senza alterare quella normale o alta. Per la presenza di vitamine A ed E migliora l'aspetto della pelle; aumenta inoltre i riflessi, è utile per il mal di testa, nelle palpitazioni e aumenta la concentrazione. La Spirulina, con il prezioso apporto di alte concentrazioni di tutti gli aminoacidi essenziali, di vitamine e minerali, permette di integrare l'alimentazione degli sportivi con ottimi risultati. In particolare l'alto contenuto di vitamina B12, acido folico e ferro, migliora l'ossigenazione delle cellule aumentando l'efficienza. La Papaia ha un'azione tonificante-ricostituente, favorisce le funzioni digestive, drenanti, è molto utile per lo sport atletico. Il Fieno greco ha spiccate proprietà anabolizzanti antianemiche, dovute alla presenza di fosforo organico, lecitine, minerali (ferro, calcio, manganese in particolare) vitamine del gruppo

B e di proteine ad alto valore biologico (contenenti tutti gli aminoacidi essenziali) che agiscono in sinergia stimolando diverse vie del metabolismo e rivitalizzando l'intero organismo. La Maca, grazie alla presenza di fitosteroli, rappresenta una valida alternativa agli anabolizzanti di sintesi. L'effetto tonico non è dovuto ad una stimolazione del S.N.C. (come per il caffè) ma ad un migliorato rendimento energetico: per questo è stato impiegato vantaggiosamente anche dagli atleti. Per gli acidi grassi, omega 3, omega 6, omega 9 sono molto utili per modulare il metabolismo dei lipidi, indicati molto per gli sportivi che intendono potenziare la muscolatura, a scapito della massa grassa".

Per vedere risultati concreti, quante volte al giorno bisogna assumere queste sostanze e per quanto tempo?

"Per avere dei buoni risultati, si dovrebbero assumere almeno due e tre volte al giorno, comunque dipende da quanto uno sportivo si allena, quante ore al giorno o a settimana

pratica l'attività, il tempo di somministrazione può variare da persona a persona dai tre ai sei mesi".

Ci sono delle controindicazioni all'assunzione di alcune erbe legate all'attività sportiva?

"Non ci sono, a meno che non si faccia uso di anabolizzanti di sintesi".

Il consumo maggiore delle erbe è femminile: confermi questo dato?

"È vero, il consumo maggiore delle erbe è femminile. Le donne sono molto più attratte da tutto ciò che è naturale, ci tengono di più al loro aspetto fisico, allo stare in forma, al mangiare bene. Più ci vediamo bene e più siamo soddisfatte di noi stesse! Però posso dire che già da qualche anno anche gli uomini si sono avvicinati al mondo naturale".

Quanti sono gli sportivi che ti richiedono erbe per la loro attività fisica?

"Ci sono abbastanza sportivi che si rivolgono a me per la loro attività. C'è anche da dire che facendo palestra anch'io, divulgo molto queste notizie. Il legame tra erbe e sport sta prendendo sempre più piede. Si può cominciare anche prendendo un preparato di erbe, diluendolo in acqua durante l'allenamento. Vi assicuro che aiuta molto".

Non ne dubitiamo Desiree, anche perché chi scrive ti ha visto più volte all'opera durante la lezione di kick boxing: un vero ciclone di ragazza...

*Intervista a cura di
Francesca Tamberlani*

Francesca Tamberlani

è Sociologa e Redattore presso la casa editrice Morelli Editore. Curatrice ed ideatrice del sito www.travirgolette.com, scrive per il settimanale sportivo "Fuori Campo".