DAYXGUIDAINTEGRATORI

# La tua guida agli integratori

Direzione chiara. Piano semplice. Ovunque tu sia.

Palestra, hotel, viaggio in auto o aeroporto: con il tuo organizer da 7 giorni porti con te la tua routine senza doverci pensare.

Gli integratori possono completare in modo intelligente la tua alimentazione e il tuo allenamento. Le basi, però, restano sempre le stesse: mangiare con regolarità, bere a sufficienza, dormire bene e allenarsi con costanza. Il resto viene da sé.



DA DOVE PARTIRE

# Il tuo inizio semplice

Se vuoi restare semplice ed efficace, parti da qui:

- Le proteine, quando con la sola alimentazione non arrivi al tuo obiettivo giornaliero
- La creatina, ogni giorno, per la forza e la performance
- La caffeina, mirata prima delle sessioni che contano, se la tolleri bene
- La vitamina D3 o gli omega-3, in base alle tue giornate e al tuo modo di mangiare

Nelle giornate lunghe, calde o particolarmente impegnative, carboidrati, elettroliti o altri apporti mirati possono fare davvero la differenza.



01

# Proteine in polvere

Per costruire muscolo, mantenerlo e recuperare




Le proteine sono la tua base quotidiana, soprattutto se ti alleni con regolarità. Uno shake ti salva la giornata quando colazione, riunioni, spostamenti o il buffet dell'hotel rendono difficile arrivarci con i pasti.

## COME USARLO

- Intervallo di riferimento: circa 1,4–2,0 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno
- Per shake: di solito 20–40 g di proteine
- Da usare con flessibilità: dopo la palestra, a colazione o come spuntino proteico
- Il momento in cui le prendi conta molto meno del totale giornaliero

## BUONO A SAPERSI

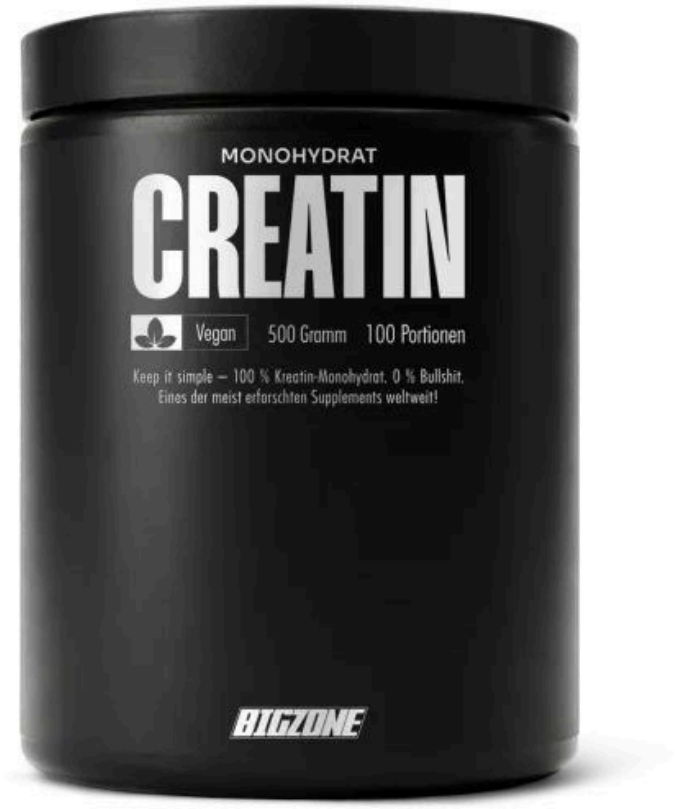
- Whey, caseina, soia e pisello sono tutte opzioni pratiche
- Se sei sensibile al lattosio, un isolato di whey probabilmente ti si adatta meglio
- In caso di malattia renale nota, senti un medico prima di aumentare molto le proteine

Fonte: Morton et al., 2018 · Jäger et al., 2017

02

# Creatina monoidrato

Per forza, potenza e progressione




La creatina è uno degli aiuti quotidiani più semplici per la sala pesi, gli sprint e il lavoro a intervalli. Si sente soprattutto negli sforzi brevi e intensi e sull'arco di settimane di allenamento costante.

## COME USARLO

- 3–5 g al giorno
- Da prendere ogni giorno — anche nei giorni di riposo
- Sciogliela semplicemente in acqua, caffè, uno shake o durante un pasto
- L'orario preciso non fa differenza
- La fase di carico è possibile, ma non necessaria

## BUONO A SAPERSI

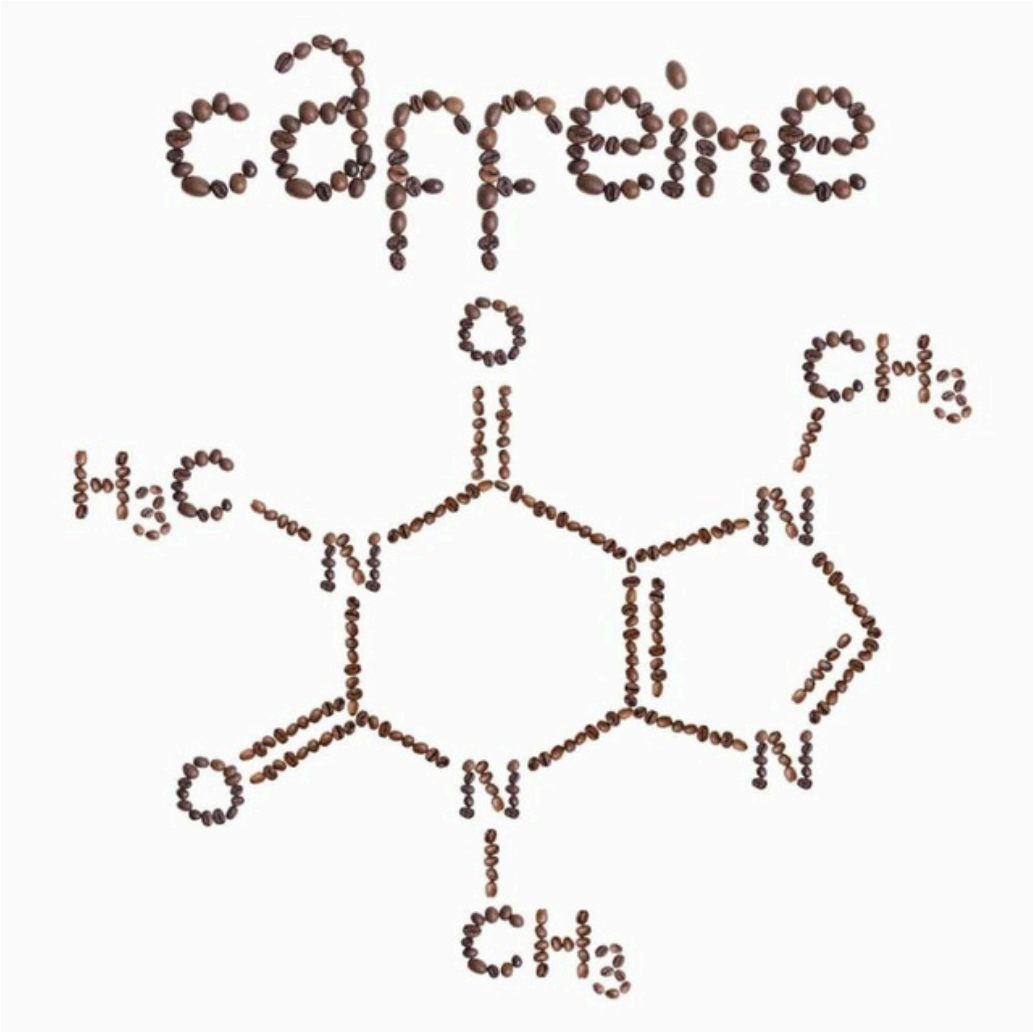
- Un lieve aumento di peso è normale: i muscoli trattengono più acqua
- La creatina monoidrato pura è più che sufficiente
- In caso di malattia renale nota o valori renali poco chiari, senti un medico

Fonte: Kreider et al., 2017 · Wang et al., 2024

03

# Caffeina

Perconcentrazioneed energia prima dell'allenamento




La caffeina ti aiuta ad arrivare lucido alle sessioni che contano: un allenamento pesante, un'uscita lunga o una giornata dopo un viaggio faticoso. L'obiettivo non è prenderne il più possibile, ma trovare la tua dose.

## COME USARLO

- Parti da 1–3 mg per kg di peso corporeo
- Dose abituale: 3–6 mg per kg di peso corporeo
- Circa 30–60 minuti prima dell'allenamento
- Conta sempre insieme caffè, tè, energy drink e pre-workout
- Prova la caffeina nella vita di tutti i giorni o in allenamento — mai per la prima volta in gara

## BUONO A SAPERSI

- Negli adulti sani, fino a 200 mg per singola assunzione e 400 mg al giorno da tutte le fonti sono considerate quantità senza problemi di sicurezza attesi
- La caffeina nel tardo pomeriggio o di sera può disturbare il sonno
- Se la tolleri male, ti rende nervoso o sei sensibile alla mancanza di sonno: riduci la dose o lasciala perdere

Fonte: Guest et al., 2021 · EFSA, 2015

04

# Carboidrati + elettroliti

Per giornatelunghe,caldeeimpegnative



Per una normale sessione in palestra di solito non serve una bevanda sportiva. Ma negli sforzi lunghi, con il caldo forte, quando sudi molto o accumuli più sessioni, carboidrati ed elettroliti rendono il rifornimento molto più semplice.

## COME USARLO

- Utili soprattutto oltre i 60–90 minuti di sforzo circa
- Un buon riferimento: 30–60 g di carboidrati all'ora
- Regola gli elettroliti su durata, caldo e quanto sudi
- Ideali per uscite lunghe, bici, sport di squadra, trekking, festival o viaggi sotto il sole

## BUONO A SAPERSI

- Parti da una quantità che il tuo stomaco tollera bene e provala in allenamento
- Controlla il contenuto di carboidrati e sodio per porzione
- In caso di diabete, malattie metaboliche o di alcune terapie per pressione o reni, chiedi un parere personalizzato

Fonte: Pöchmüller et al., 2016 · Ramos-Campo et al., 2024

05

# Beta-alanina

Per intervalliintensiesprintripetuti



La beta-alanina è fatta per gli allenamenti che bruciano davvero: intervalli duri, sprint ripetuti, HIIT, sport da combattimento o sforzi di qualche minuto.

## COME USARLO

- 4–6 g al giorno
- Distribuiscila in più dosi piccole
- Da prendere ogni giorno — non solo poco prima della sessione
- Metti in conto almeno 2–4 settimane prima di valutarne l'effetto

## BUONO A SAPERSI

- Possono comparire formicolii sulla pelle; con dosi piccole di solito si notano molto meno
- Nella pratica funzionano bene dosi da circa 1,6 g, due-quattro volte al giorno
- Usala in modo mirato, quando il tuo tipo di allenamento la richiede davvero

Fonte: Saunders et al., 2015 · Saunders et al., 2020

06

# Nitrati / barbabietola in polvere

Per resistenzaetolleranzaallosforzo



I prodotti a base di barbabietola possono aiutarti nel giusto tipo di lavoro di resistenza e a intervalli. Si adattano soprattutto alle sessioni in cui vuoi tenere un ritmo alto per diversi minuti.

## COME USARLO

- Guarda il contenuto di nitrati dichiarato, non solo i grammi di polvere
- Dose abituale: circa 5–8 mmol di nitrati
- Circa 2–3 ore prima dello sforzo
- In alternativa: assumerla per più giorni prima di un impegno importante

## BUONO A SAPERSI

- Urine o feci rossastre possono capitare: con la barbabietola è normale
- I collutori antibatterici possono ridurre l'effetto • In caso di pressione bassa o terapie legate alla pressione, senti un medico

Fonte: Poon et al., 2025 · McMahon et al., 2017

07

# Omega-3 EPA + DHA

Per la tuaalimentazioneeilrecupero



Se il pesce grasso finisce di rado nel tuo piatto, gli omega-3 possono essere un'integrazione sensata. Non sono un prodotto dall'effetto immediato prima della sessione, ma un mattone della tua alimentazione quotidiana.

## COME USARLO

- Dose abituale: 1–2 g di EPA + DHA al giorno
- Da prendere con un pasto che contenga un po' di grassi
- Controlla in etichetta la quantità di EPA + DHA — non solo l'olio di pesce totale
- Alternativa vegana: l'olio di alghe

## BUONO A SAPERSI

- Se mangi pesce grasso con regolarità, l'integratore spesso diventa superfluo
- Con anticoagulanti, disturbi della coagulazione o prima di un intervento, senti un medico
- La qualità conta: scegli un contenuto di EPA/DHA dichiarato chiaramente e un controllo indipendente

Fonte: McGlory et al., 2021 · ISSN Position Stand, 2025

08

# Vitamina D3

Per le giornateconpocosole




Se lavori molto al chiuso, vedi poco il sole d'inverno o viaggi spesso, la vitamina D3 vale la pena considerarla. Funziona soprattutto se calibrata sul tuo fabbisogno — di più non significa automaticamente meglio.

## COME USARLO

- Prendi la vitamina D3 con un pasto che contenga grassi
- Alimentazione, esposizione al sole e, se serve, un esame del sangue ti danno i riferimenti migliori
- In caso di carenza accertata, lascia il dosaggio a un professionista sanitario

## BUONO A SAPERSI

- La vitamina D3 non è una carica prima dell'allenamento
- Dosi alte a lungo termine non sono una buona idea
- In caso di malattie renali o delle paratiroidi, calcio alto nel sangue o terapie continuative, senti un medico

Fonte: Farrokhyar et al., 2017 · Koundourakis et al., 2019

09

# Peptidi di collagene

Per tendinietessutoconnettivo



Il collagene può essere un'integrazione interessante quando i tuoi tendini lavorano molto — sala pesi, corsa, salti o blocchi di allenamento intensi.

COME USARLO

- Dose abituale: 10–15 g di peptidi di collagene
- Circa 30–60 minuti prima di una sessione impegnativa a livello meccanico
- Spesso abbinato alla vitamina C
- Dagli tempo: i cambiamenti si giocano su settimane, anche mesi

BUONO A SAPERSI

- Il collagene non sostituisce una proteina completa per la crescita muscolare
- Fai attenzione all'origine, soprattutto in caso di allergie
- Non è vegano

Fonte: Konopka et al., 2024

10

# Magnesio

Per i tuoiapportiditutti i giorni




Il magnesio trova il suo posto nella tua quotidianità se la tua alimentazione contiene pochi alimenti ricchi di magnesio o se ne perdi molto sudando. Per molti, la sera è il momento più semplice.

## COME USARLO

- Se serve, parti da circa 100–250 mg di magnesio elementare al giorno
- Controlla in etichetta il contenuto di magnesio elementare
- Forme pratiche: citrato di magnesio o bisglicinato di magnesio
- Da prendere durante un pasto o la sera, a seconda di come lo tolleri meglio

## BUONO A SAPERSI

- Una dose troppo alta può irritare l'intestino
- Il magnesio di frutta secca, legumi, cereali integrali e verdure verdi resta una base solida
- In caso di malattia renale, usalo solo dopo parere medico
- Distanzialo da alcuni farmaci, per esempio antibiotici o ormoni tiroidei

Fonte: Warden et al., 2019 · Nielsen & Lukaski, 2006

VALIGIA LEGGERA. PIANO CHIARO.

# Il tuo piano da viaggio

| Situazione | Cosa funziona bene |
|---|---|
| Colazione in hotel povera di proteine | Proteine in polvere |
| Pesi in palestra o in hotel | Creatina ogni giorno, proteine secondo necessità |
| Sessione mattutina presto o lunga giornata di viaggio | Caffeina mirata, tenendo d'occhio il sonno |
| Trekking lungo, uscita in bici o caldo forte | Carboidrati + elettroliti |
| HIIT, sprint o intervalli intensi | Beta-alanina ogni giorno per più settimane |
| Giornata di resistenza o intervalli | Nitrati/barbabietola, presi con anticipo |
| Poco pesce nella tua alimentazione | Omega-3 EPA + DHA |
| Poco sole / giornate al chiuso | Vitamina D3 calibrata sul fabbisogno |
| Tendini molto sollecitati | Collagene prima della sessione |
| Alimentazione povera di cibi ricchi di magnesio | Magnesio secondo necessità |



L'ESSENZIALE IN BREVE

# Prima di iniziare

- Nonpartirecon tutto insieme.
- Prova i prodotti nuovi prima nella quotidianità o in allenamento.
- Porta con te solo ciò che usi davvero.
- Usa il tuo organizer per una routine settimanale chiara, non per accumulare capsule inutili.

Se fai attività agonistica, scegli prodotti controllati lotto per lotto da un ente indipendente e consulta la lista delle sostanze vietate della WADA.

> NOTA BENE
> Questa guida fornisce informazioni generali rivolte ad adulti in buona salute e non sostituisce il parere medico. In caso di gravidanza o allattamento, malattie cardiache, renali o epatiche note, assunzione regolare di farmaci, valori degli esami alterati o semplicemente dubbi, parlane con un medico o un farmacista prima di assumere qualsiasi prodotto.

