

IL FEGATO, ORGANO ESSENZIALE DELLO SPORTIVO

Jacques Le Guern

INTRODUZIONE

Questo articolo contiene delle preziose indicazioni sul fatto che l'attitudine a delle prestazioni record non dipende solo unicamente dall'apparato locomotore e dal sistema cardio-respiratorio, ma anche da altri organi come il fegato, per esempio. Il fegato è il laboratorio centrale del metabolismo e come tale si occupa dell'eliminazione dei residui delle sostanze tossiche. Esso è, inoltre, l'organo di accumulo più importante, soprattutto del glicogeno (forma di accumulo degli zuccheri alimentari). Lo sportivo ha tutte le buone ragioni per allenarsi, ma anche di aver cura dei suoi organi di metabolismo scegliendo un nutrimento appropriato. Tuttavia non è nè provato nè chiarito che gli sportivi in generale o solo i fondisti debbano essere dei vegetariani completi, come dichiara l'autore alla fine del suo articolo. Il vegetarianismo è stato sempre non solo una forma di nutrimento ma anche un'ideologia. In ogni caso, è certo che i fondisti hanno bisogno di un minor numero di proteine, soprattutto di proteine animali di alto valore calorico, rispetto agli atleti che corrono su distanze brevi, soprattutto gli atleti di potenza, nei quali i muscoli hanno una funzione fondamentale. Ma è anche vero che un'alimentazione normale ha bisogno, secondo i casi, di una quantità maggiore o minore di proteine di alto valore biologico.

Prof. G. Schönholzer

La fisiologia dell'atleta non ha nulla in comune con quella dell'individuo sedentario. E anche secondo lo stile delle discipline praticate, in particolare secondo il ritmo e le cadenze dello sforzo richiesto il funzionamento della macchina umana varia a seconda delle diverse categorie di sport.

La gente della strada considera adatto per fare sport chi pos-

siede dei buoni muscoli ed una buona respirazione. Se questi due elementi sono effettivamente necessari, sono tuttavia lontani dall'essere sufficienti. E' il metabolismo dell'atleta a mettere praticamente in gioco tutti gli organi e tutte le funzioni dell'organismo.

La funzione digestiva

Lungi da noi l'idea di minimizzare l'importanza dei muscoli, ancora meno quella della funzione cardio-respiratoria che è determinante. Ma proprio perché è determinante, porta ipso facto a delle prestazioni elevate di tutte le altre funzioni fisiologiche. E se c'è uno studio che è stato regolarmente trascurato dagli sportivi, questo è proprio quello della funzione digestiva. Esso presenta pertanto un interesse del tutto particolare. In effetti se la nutrizione aerea è il fattore che determina le combustioni interne che permettono lo sforzo fisico, se il sangue ne è il sostegno, l'elemento base di queste combustioni è l'alimento solido e liquido. Ora, sfortunatamente, nel mondo sportivo non ci si preoccupa affatto di dietica. L'atto digestivo è fatto da tre organi: stomaco, pancreas, fegato. Se i primi due non presentano praticamente problemi per l'atleta, non si può dire lo stesso del fegato.

Il fegato non è solo un organo che interviene nella funzione digestiva, specialmente nell'importante assimilazione delle materie grasse. Esso è anche il prezioso silos nel quale si accumulano le riserve di glicogeno, risultanti dalla trasformazione degli *zuccheri alimentari e che costituisce l'alimento essenziale del muscolo.*

Infine esso è il fattore numero uno della disintossicazione organica. Se il fegato non funziona bene, non assolverà alle sue funzioni. Ora, le ultime due hanno un'importanza considerevole per il fondista.

La pulizia organica

Non insisteremo sull'interesse della funzione glicogenica che è ben conosciuta. Ogni muscolo che produce uno sforzo prolungato richiede un soprappiù di glicogeno. Bisogna che il fegato ne possieda una riserva sufficiente e sia in grado di liberarlo al momento voluto.

Ma ciò che si ignora generalmente è che il fondista ha bisogno

di una disintossicazione maggiore dell'uomo comune. Questa affermazione sorprende poiché l'esercizio fisico costituisce in sé un elemento di pulizia organica. In realtà questo non è esatto se non quando lo sforzo si mantiene in limiti che non superino la fatica acuta, la quale presenta i caratteri di ciò che si chiama in medicina naturale « una crisi di pulizia ». Ma in tutti gli sport di fondo questo grado viene superato e gli organi di pulizia organica, dei quali il fegato è il primo, devono intervenire energicamente.

La fisiologia della fatica

Larousse definisce la fatica così: « sensazione penosa creata dal lavoro, dallo sforzo ». Questa concezione è un po' semplicistica poiché considera solo la fatica acuta, fisiologica e funzionale che sparisce da sola dopo alcune ore di riposo. La fatica che intendiamo studiare qui è la fatica cronica. Si tratta di un fenomeno contemporaneamente muscolare, viscerale e nervoso che si manifesta con delle modificazioni durevoli di ritmo vitale che si possono mettere in evidenza clinicamente o in laboratorio. Questa è la fatica del crossman, del nuotatore fondista e soprattutto del ciclista che produce il suo sforzo in molte ore e lo rinnova talvolta quotidianamente per più giorni se non per più settimane (corse a tappe). Possiamo definire questo tipo di fatica: sensazione di malessere fisico e psichico dovuto ad una diminuzione del potere funzionale dell'insieme degli organi, conseguente a degli eccessi nel ritmo e nell'intensità dello sforzo.

Abbiamo già detto che l'energia fisica risulta dalle combustioni organiche. Certamente, più notevole sarà il dispendio energetico e più intense saranno queste combustioni. Ma come in un forno così in un organismo umano ogni combustione lascia dei residui quantitativamente proporzionali al volume delle materie bruciate. Ma se è possibile pulire esternamente un forno, l'organismo è obbligato ad eliminare internamente le sue incrostazioni di umori. Se non ci riesce, i residui si accumulano, creando uno stato di saturazione tossemica che si ripercuote sulle fibre muscolari, sul sistema nervoso e sul funzionamento dei diversi organi: questa è la spiegazione naturopatica della fatica.

Si comprende facilmente che se l'atleta vuole evitare questo fenomeno che diminuisce il suo rendimento fisico e attenta al suo spirito agonistico, ha bisogno di organi disintossicanti di qualità superiore. Per mezzo della vena porta il sangue « sporco » della

circolazione di ritorno è portato direttamente al fegato e a questo livello si effettua la prima e la più importante delle pulizie umorali. Il fondista obbligato ad una supercarburazione che crea un'ipertossemia deve dunque possedere un fegato anatomicamente e funzionalmente in condizioni perfette.

Praticamente questo mantenimento necessario della cellula epatica ci porta a problemi dietetici di cui abbiamo parlato all'inizio di questo studio.

Per ottenere un rendimento ottimale della funzione disintossicante e glicogenica del fegato, conviene mettere a riposo al massimo le altre funzioni che sono di ordine digestivo. Ciò equivale a ridurre, se non proprio a eliminare i grassi e le proteine animali malgrado l'interesse che esse hanno sul piano energetico. La nutrizione non è soltanto una questione di apporto; i problemi di eliminazione sono altrettanto importanti. Poiché ogni eliminazione ha bisogno di un processo troppo complicato, ne consegue una dispersione di energia.

Tutti i grandi maratoneti etiopi che alle Olimpiadi hanno vinto medaglie in questa dura specialità, sono dei vegetariani assoluti. Io conosco personalmente un certo numero di crossmen francesi che hanno seguito il loro esempio e che si sono trovati molto bene.

Dopo tre anni i rifornimenti durante la Parigi-Nizza sono assicurati da una grande industria francese di prodotti dietetici. I corridori sono nutriti con succo di frutta, legumi concentrati, miele, germi di grano, fiocchi di avena, di orzo germogliato, di alghe marine, di latte di pesce etc., tutti prodotti eminentemente energetici e di scarso volume, facilmente assimilabili, che lasciano pochi residui.

In conclusione, facciamo nostra l'opinione del nostro collega Creff che abbiamo citato all'inizio di questo articolo. Non si corre solamente con i muscoli, con i polmoni e con il cuore: si corre anche e soprattutto con il fegato.

Tratto da Jenesse Sport
Tradotto da Maria Chiara Starace.