

Linee guida sui criteri di composizione e di etichettatura dei prodotti adattati ad un intenso sforzo muscolare, soprattutto per gli sportivi (Circolare n. 3 del 30 novembre 2005)

I prodotti devono essere formulati in modo confacente alle esigenze nutrizionali per il tipo di attività svolta ed assicurare una adeguata biodisponibilità dei nutrienti apportati. Sono collocabili nelle seguenti categorie:

- a. [Prodotti finalizzati ad una integrazione energetica](#)
- b. [Prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline causate dalla sudorazione conseguente alla attività muscolare svolta](#)
- c. [Prodotti finalizzati all'integrazione di proteine](#)
- d. [Prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati](#)
- e. [Altri prodotti con valenza nutrizionale, adattati ad un intenso sforzo muscolare](#)
- f. [Combinazione dei suddetti prodotti](#)

L'etichettatura deve riportare le specifiche modalità d'uso, con particolare riferimento alle dosi/porzioni consigliate, nonché le avvertenze, ove previste. In linea generale, l'uso di tali prodotti è sconsigliato in gravidanza ed in età pediatrica. In linea generale, l'uso di tali prodotti è sconsigliato in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.

La pubblicità deve essere coerente con le proprietà rivendicate in etichetta, non deve indurre in errore sul ruolo dei prodotti né indurre a sottovalutare l'esigenza di seguire una dieta adeguata e un sano stile di vita.

Le aziende, in particolare per i prodotti di provenienza extracomunitaria, sono tenute a fornire un'autocertificazione che escluda la presenza anche in tracce di eventuali contaminanti dopanti e/o di sostanze incluse nella lista di cui alla legge n. 376 del 14 dicembre 2000 relativa alla disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping.

a) Prodotti finalizzati ad una integrazione energetica

Sono a base di carboidrati semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio) o a vario grado di polimerizzazione.

I carboidrati devono fornire almeno il 75% dell'energia totale. Nel caso di bevande, la concentrazione di carboidrati metabolizzabile deve essere pari ad almeno il 10% (peso/volume) e fornire almeno il 75% dell'energia totale.

L'apporto energetico non deve essere inferiore a 200 kcal per porzione, salvo prodotti destinati a situazioni particolari (es. razioni d'attesa).

Se il prodotto viene integrato con vitamina B1, il tenore della vitamina non deve essere inferiore a 0.2 mg per 100 g di carboidrati. Il prodotto, inoltre, può essere integrato anche:

con altre vitamine del gruppo B, come B2, niacina e B6, il cui tenore deve essere correlato all'apporto energetico fornito;

con vitamina C, il cui tenore deve corrispondere ad almeno il 30% della RDA per porzione, ed eventualmente con altri nutrienti ad azione antiossidante in quantità

adeguata.

Se sono presenti lipidi in quantità significativa e con finalità energetica, qualora contenenti acidi grassi polinsaturi, è auspicabile l'integrazione con vitamina E (0,4 mg/g di acidi grassi polinsaturi).

Il numero delle porzioni consigliate deve essere correlato alla durata della prestazione e all'entità dello sforzo.

b) Prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta

Contengono elettroliti per reintegrare le perdite idrosaline causate dalla sudorazione conseguente all'attività muscolare svolta.

Le basi caloriche devono essere costituite per almeno il 75% da carboidrati semplici e/o maltodestrine.

Il tenore energetico deve essere compreso tra 80 e 350 kcal/l.

L'integrazione con vitamina C ed eventualmente con altri nutrienti è facoltativa.

La concentrazione degli elettroliti, nella forma pronta per l'uso, deve essere:

Ione	mEq/l	Corrispondenti a mg/l
Sodio	20-50	460-1150
Cloro*	non più di 36	1278
Potassio*	non più di 7,5	292
Magnesio*	non più di 4,1	50

** La presenza di questi ioni è auspicabile.*

L'osmolalità deve essere compresa tra 200 e 330 mOsmol/kg di acqua

c) Prodotti finalizzati ad una integrazione di proteine

L'indice chimico delle proteine deve essere pari almeno all'80% di quello della proteina di riferimento FAO/OMS.

Le calorie fornite dalla quota proteica devono essere dominanti rispetto alle calorie totali del prodotto.

Se aggiunta, la vitamina B6 deve essere presente in quantità non inferiore a 0,02 mg/g di proteine.

AVVERTENZE DA RIPORTARE IN ETICHETTA:

In caso di uso prolungato (oltre le 6-8 settimane) e' necessario il parere del medico. Il prodotto e' controindicato nei casi di patologia renale, epatica, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni. STRONG>

d) Prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati

1. Aminoacidi Ramificati

La quantità di assunzione giornaliera non deve essere, di norma, superiore a 5 g (come somma dei 3 ramificati).

La leucina deve rappresentare il componente prevalente. A tal fine si propone, come riferimento, un rapporto di 2:1:1, rispettivamente, tra leucina, isoleucina e

valina.

E' consigliabile l'associazione con vitamina B6 ed eventualmente con altre vitamine del gruppo B.

AVVERTENZE DA RIPORTARE IN ETICHETTA.

In caso di uso prolungato (oltre le 6-8 settimane) e' necessario il parere del medico. Il prodotto e' controindicato nei casi di patologia renale, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.

2. Aminoacidi essenziali ed altri aminoacidi

Devono essere presenti in idonee proporzioni tra loro.

Vanno specificate le indicazioni d'uso del prodotto.

Gli apporti consigliati devono tener conto delle altre fonti proteiche assunte con la dieta; in relazione alla loro entita', se ne deve proporre una assunzione frazionata.

E' consigliabile l'associazione con vitamina B6 ed eventualmente altre vitamine del gruppo B.

AVVERTENZE DA RIPORTARE IN ETICHETTA.

In caso di uso prolungato (oltre le 6-8 settimane) e' necessario il parere del medico. Il prodotto e' controindicato nei casi di patologia renale, epatica, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.

3. Prodotti contenenti derivati di aminoacidi

Creatina:

Ha una funzione di riserva di fosfati energetici a livello muscolare e di ottimizzazione della disponibilita' di adenosin-trifosfato (ATP) necessario per la contrazione muscolare. L'utilizzo di creatina e' indicato per attivita' che richiedono in tempi ristretti sforzi altamente dispendiosi, soprattutto se ripetuti.

L'apporto giornaliero suggerito e' di 3 g/die. Apporti giornalieri pari a 4-6 g sono ammessi solo in rapporto ad un piu' elevato peso corporeo e sotto controllo medico per un periodo massimo di trenta giorni.

AVVERTENZE DA RIPORTARE IN ETICHETTA.

In caso di uso prolungato (oltre le 6-8 settimane) e' necessario il parere del medico. Il prodotto e' controindicato nei casi di patologia renale, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.

L-Carnitina.

Favorisce l'ossidazione degli acidi grassi a livello dei mitocondri

AVVERTENZE DA RIPORTARE IN ETICHETTA.

Il prodotto e' controindicato in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.

e) Altri prodotti con valenza nutrizionale, adattati ad un intenso sforzo muscolare

Prodotti a base di carnosina, trigliceridi a catena corta e media, antiossidanti non

vitaminici vengono valutati sulla base dei tenori, indicazioni e destinazioni d'uso.
STRONG>

f) Combinazione dei suddetti prodotti

Vengono valutati sulla base delle associazioni proposte, l'idoneità e la sicurezza d'uso.