

CATEGORIA ALIMENTARE	EFFETTO PRESUNTO	TIPOLOGIA DI SFORZO	ASSUNTO NELLO SPORT	ALIMENTI EQUIVALENTI
<b>PROTEINE IN POLVERE</b>	Recupero massa muscolare e mantenimento del tono muscolare	Prevalentemente anaerobico	Dopo un impegno muscolare notevole	Carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, legumi + cereali
<b>AMMINOACIDI RAMIFICATI (BCAA)</b>	Riduzione dei danni muscolari e della fatica muscolare, aumento della ricostruzione muscolare, fonte energetica	Anaerobico, misto	Dopo un impegno muscolare notevole. Scarse evidenze sull'efficacia prima dello sforzo	Tutte le carni sia bianche che rosse, legumi, legumi + cereali, anacardi, mandorle, pinoli, formaggi a pasta dura cotta e di lenta maturazione (parmigiano reggiano, grana), pecorino, provola, bresaola, prosciutto crudo, speck, salame felino, pesce azzurro, cefalo muggine e bottarga, sgombro, spigola tonno
<b>CREATINA</b>	Fonte energetica durante la contrazione muscolare	Prevalentemente anaerobico	Poco prima di un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, pesce azzurro, tonno, salmone
<b>CARNITINA</b>	Effetto sulla beta ossidazione degli acidi grassi	Qualunque tipo	Prima di un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, merluzzo, baccalà
<b>MALTODESTRINE (CARBOIDRATI COMPLESSI)</b>	Fonte energetica	Prevalentemente aerobico	Prima e durante un impegno muscolare	Torta al forno, pane e miele, pane e marmellata, pane e cioccolato, granola con cereali frutta secca e frutta disidratata, bevanda a base di acqua supplementata con succo di frutta zucchero e sale da cucina
<b>VITAMINE</b>	Benefici generali per l'organismo. Recupero funzionale in condizioni di carenza	Qualunque tipo	Sempre	Frutta, verdura, tutti gli alimenti
<b>GLUTAMINA</b>	Stimolazione sintesi proteica, aumento della massa muscolare, riduzione del rischio di sovrallenamento, aumento del glicogeno muscolare, aumento della secrezione del GH, effetto epatoprotettivo	Qualunque tipo	Prima e dopo un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, latte, soia, fagioli, spinaci, cavoli e barbabietola (le alte temperature di cottura però denaturano la glutammina)
<b>ARGININA</b>	Effetto sulla vasodilatazione muscolare, sulla produzione endogena di creatina, antiossidante	Qualunque tipo	Dopo uno sforzo muscolare notevole per il recupero funzionale da affaticamento	Frutta secca, semi, legumi, carne, pesce
<b>INTEGRATORI SALI MINERALI (BEVANDE)</b>	Utili al recupero di elettroliti dopo una profusa sudorazione	Qualunque tipo	Dopo sforzi muscolari intensi e protratti	Acqua, frutta e verdura, tutti gli alimenti, succhi di frutta