

**P**raticare sport è considerata da molti una condizione indispensabile per stare bene e infatti 22 milioni di italiani praticano attività sportiva almeno in modo discontinuo, 12 milioni invece sono sportivi praticanti veri, che si applicano con continuità e regolarità.

Gli sportivi sottopongono il proprio fisico ad uno sforzo che, oltre a dare loro soddisfazione nel tentativo di raggiungere gli obiettivi che si prefiggono, costa però fatica, sudore e stanchezza: da qui il bisogno, fra l'altro, di una bevanda che ripristini l'equilibrio dei sali minerali persi con la sudorazione abbondante, favorisca il recupero di un tasso glicemico adeguato (l'energia consumata), aiuti a contrastare i radicali liberi che si formano durante l'attività fisica.

Molte sono le proposte sul mercato di bevande specifiche per ripristinare l'equilibrio salino, i cosiddetti isotonici, Coop si presenta con una propria proposta personale e innovativa che risponde a tutte e tre le esigenze: recupero di energia, recupero di liquidi e sali minerali, azione antiossidante.

**Tutto questo però con grande attenzione agli ingredienti: senza conservanti e tantomeno coloranti, ma con solo sostanze naturali.** Proprio perché dedicata agli sportivi, a chi è o dovrebbe essere particolarmente attento al proprio fisico e rispettarlo, Coop in collaborazione con Federazione Italiana Canottaggio, ha messo a punto una bevanda isotonica funzionale con tre vantaggi:

- la presenza di **fruttosio come dolcificante**. Uno zucchero semplice che con un indice glicemico basso non causa fluttuazioni della glicemia e dell'insulina, e si digerisce bene;
- **il tè verde che con la sua azione antiossidante** aiuta a smaltire i radicali liberi che l'intensa

Arriva la bevanda isotonica finalmente senza conservanti o coloranti, con funzione antiossidante, testata dalla Federazione Nazionale Canottaggio

di Anna Somenzi

## Iso tè: da Coop per chi fa sport



attività sportiva porta con sé: **assenza di coloranti o conservanti** (come ad esempio emulsionanti, stabilizzanti, acidificanti). Per dare aroma e colore sono utilizzati solamente ingredienti naturali, limone, arancia; il succo di limone è utilizzato come correttore di acidità naturale; a garanzia della conservazione viene utilizzato succo di Acerola, molto ricca di vitamina C. L'opalescenza del prodotto è data proprio dall'uso di succhi naturali. Una novità per il mercato degli isotonici: una bevanda efficace e naturale negli ingredienti e soprattutto nel gusto.

Il professor Antonio Spataro, da responsabile della commissione medica della Federazione italiana canottaggio, ha seguito e coordinato i test della nuova bevanda isotonica Coop, test svolti proprio sugli atleti della squadra di canottaggio che parteciperanno alle prossime Olimpiadi di Pechino.

### A cosa serve una bevanda isotonica?

Mantenere un buono stato di idratazione è essenziale per il nostro organismo costituito per il 60-70% di acqua. Lo è ancora di più durante l'attività sportiva in cui si ha un'aumentata perdita di liquidi e sali dovuta alla sudorazione. Reidratare non vuol dire assumere soltanto acqua ma reintegrare la quota di sali minerali persi. Questo è possibile attraverso l'uso di bevande isotoniche che mantengono la perfetta omeostasi dell'organismo.

### Rispetto ad altri prodotti qui si parla della presenza di antiossidanti. Perché sono importanti?

Oggi viviamo in un mondo fortemente inquinato. Il nostro organismo cerca di difendersi dall'eccessiva produzione di radicali liberi e dallo stress ossidativo, causa di malattie degenerative, cancro e

## Approvato sul campo dagli olimpionici

I test con l'Iso tè Coop, su quaranta atleti della nazionale italiana di canottaggio, raccontati dal medico della Federazione, professor Antonio Spataro

precoce invecchiamento, producendo naturalmente degli antiossidanti endogeni. Tuttavia va tenuto presente che ciascun antiossidante ha un campo di azione limitato e quindi a seguito di un'attività fisica intensa o in caso di una alimentazione squilibrata può determinarsi un deficit antiossidativo. Ecco perché si rende necessaria una supplementazione con sostanze antiossidanti, come per esempio il tè verde, ed avere una alimentazione ricca di frutta e verdure, per permettere all'organismo di contrastare l'azione antiossidante dei radicali liberi ed evitare conseguenze gravi a lungo termine per la propria salute. Gli atleti che parteciperanno alle Olimpiadi di Pechino saranno esposti a condizioni ambientali estremamente sfavorevoli da qui la necessità di potenziare la reintegrazione idrico-salina e la supplementazione con antiossidanti.

