



L'uso corretto degli integratori

Utilizzare gli Integratori alimentari in modo consapevole può aiutare a vivere meglio, ma solo se associati a un corretto stile di vita, attività fisica e dieta equilibrata.

WWW.CENTROBERNSTEIN.IT

L'importanza di integrare

Uno stile di vita sano costruito su una dieta varia, costante esercizio fisico e comportamenti virtuosi (evitando fumo e l'eccessivo consumo di alcol) rappresentano la base irrinunciabile per mantenersi in buona salute. Tuttavia, in alcuni periodi può essere utile integrare la dieta con elementi che aiutano ad affrontare al meglio il quotidiano.

In alcuni casi, pubblicità e false promesse disorientano il consumatore. Ecco perché è necessario scegliere prodotti di qualità senza farsi attirare da messaggi miracolistici.

Autorevoli ricerche confermano che gli integratori alimentari possono rappresentare un supporto valido e sicuro a condizione di assumerli in modo consapevole, chiedendo anche un parere al medico o al farmacista.

Ecco perché è importante conoscere questi prodotti, sapere come vengono realizzati, quali sono le loro caratteristiche e le loro qualità. Ne è convinta l'Unione Nazionale Consumatori che, in collaborazione con Integratori Italia, da anni promuove una serie di iniziative per fornire ai cittadini le giuste informazioni sul corretto utilizzo degli integratori.



Cosa sono gli integratori

Gli integratori sono considerati alimenti e, in quanto tali, sono soggetti a tutte le norme applicabili a questa categoria di prodotti. Sono fonte concentrata di nutrienti o altre sostanze con effetto nutritivo (ad esempio vitamine, minerali, etc) o fisiologico (ad esempio estratti vegetali).

Vengono commercializzati in forme predosate e cioè pianificati per essere assunti in piccole quantità misurate che ne garantiscono sicurezza e corretto utilizzo. I diversi componenti degli integratori possono apportare un beneficio per il mantenimento dello stato di salute e benessere dell'organismo.

Leggi attentamente l'etichetta e non superare il dosaggio indicato.

Perché aiutano il cuore



Le malattie cardiovascolari sono patologie purtroppo frequenti, specie nell'età avanzata. Per prevenirle è necessario controllare, mediante interventi appropriati, i loro fattori di rischio come il fumo e l'alcol.

In questo contesto, gli studi documentano l'importanza della frazione della colesterolemia legata alle lipoproteine a bassa densità (LDL) nel determinare il rischio di eventi coronarici come l'infarto di cuore. Alcuni integratori alimentari contengono sostanze che, se assunte in modo regolare, sono in grado di tenere sotto controllo alcuni fattori di rischio che possono causare, nel tempo, gli eventi cardiovascolari. Ma ciò non significa che dobbiamo dimenticare il controllo medico.

INTEGRATORI ADATTI

Fitosteroli, gli integratori a base di "riso rosso fermentato", beta-glucano e berberina.



Perché sono alleati del cervello

Il cervello è l'organo del corpo che invecchia più velocemente. Negli ultimi anni le patologie neurodegenerative stanno aumentando in maniera esponenziale.

Attività fisica, controllo dei fattori di rischio cardiovascolari, continuo "allenamento" mentale e dieta corretta riducono il rischio di deficit cognitivi e demenza durante l'invecchiamento.

INTEGRATORI ADATTI

Vitamine (in particolare quelle del gruppo B), omega 3, Fosfolipidi, sono sostanze che possono essere utili al benessere cerebrale.

Perché aiutano a invecchiare bene

I processi dell'invecchiamento molto spesso si instaurano sin dalla nascita. I processi perossidativi (dal cui squilibrio può derivare il cosiddetto stress ossidativo) e le infiammazioni silenti (ovvero il primo mezzo di difesa dell'organismo per inattivare virus, batteri, allergeni ambientali) sono fenomeni che interessano tutte le cellule dei nostri tessuti e che possono determinare una sorta di spirale di eventi metabolici tra loro concatenati che ci portano a invecchiare.

L'invecchiamento può essere accelerato da diversi fattori: inquinamento atmosferico, scorretta alimentazione, fumo, attività fisica intensa, stress, sedentarietà, traumi, infezioni, intossicazioni, squilibri ormonali. Una serie di accortezze sullo stile di vita e sulle abitudini alimentari possono contribuire a mantenere un invecchiamento fisiologico.

INTEGRATORI ADATTI

È consigliabile una dieta anti-infiammatoria con limitata assunzione di acidi grassi idrogenati, acidi grassi saturi e acidi grassi omega-6 (privilegiando quelli monoinsaturi come l'olio di oliva), una ridotta assunzione di zuccheri semplici e un incremento di carboidrati integrali.

Perché sono importanti per la salute delle donne

In Italia le donne rappresentano il 51% della popolazione, pari a 30 milioni. La donna di oggi ha uno stile di vita che la espone a fattori di rischio importanti: stress, alimentazione irregolare, scarsa attività fisica e fumo rappresentano i principali elementi che incidono negativamente sulla sua salute.

Il benessere psicofisico della donna, così come quello dell'uomo, passa attraverso un equilibrio nell'alimentazione accompagnato da una regolare attività fisica. Rispetto all'uomo, nella vita di una donna vi sono però diversi periodi in cui il cambiamento fisiologico è particolarmente delicato. È pertanto necessario prestare una specifica attenzione a soddisfare le sue necessità nutrizionali, in modo da mantenere una condizione di benessere generale.

INTEGRATORI ADATTI

Fitoestrogeni di differente origine vegetale, in associazione a sostanze come calcio, vitamina D, agnosta, iperico, possono contribuire ad attenuare sintomi come dismenorrea, sindrome premestruale e, ancor di più, menopausa.

Glossario

ACIDI GRASSI OMEGA 3 E 6

A partire da questi due acidi grassi essenziali, il nostro organismo è in grado di produrre altri acidi grassi insaturi. A tali acidi grassi sono state attribuite diverse attività biologiche, in quanto elementi costitutivi delle membrane cellulari e dotati di un'azione simil-ormonale che va a regolare: **processi infiammatori, funzioni metaboliche, cardiovascolari, immunitarie, renali e la coagulazione del sangue.**

AMINOACIDI

Gli aminoacidi sono molecole organiche indispensabili per la vita. Sono i **"mattoni" delle proteine** le quali, a loro volta, svolgono diverse funzioni: molte proteine non sono altro in realtà che gli enzimi necessari per tutti i processi metabolici. Altre rivestono un ruolo strutturale (come nel caso della miosina dei muscoli e il collagene), altre ancora si rivelano indispensabili per svariate attività biologiche.

CARNITINA

Molecola presente in alcuni batteri, lieviti, piante, invertebrati e in tutti i vertebrati, è produttore di energia attraverso la sua azione sul metabolismo dei grassi e contribuisce alla **resistenza negli sforzi fisici e nei recuperi.** È sintetizzata a livello epatico e renale ed è presente in particolari cibi come carne rossa e interiora.

FITOSTEROLI

I fitosteroli sono composti di origine vegetale strutturalmente simili al colesterolo, che come è noto è un componente fondamentale delle membrane cellulari. I fitosteroli sono in grado di ridurre l'assorbimento **del colesterolo a livello intestinale**, abbassando di conseguenza i livelli nel sangue della frazione LDL (la più aterogena), a vantaggio della salute dell'apparato cardiovascolare. I fitosteroli sono presenti negli oli vegetali, come gli oli di mais, di soia, di riso; si trovano anche, in quantità nettamente minori, nella verdura e nella frutta. La loro azione sulla colesterolemia si esplica tuttavia soprattutto alle dosi relativamente elevate (1,5-2 g/die), reperibili in alimenti funzionali ed integratori.

POLIFENOLI

I polifenoli comprendono un ampio gruppo di metaboliti secondari delle piante. Nell'uomo, frutta e verdura rappresentano la principale fonte alimentare di questi composti. Sebbene siano dei non nutrienti, cioè non servono a fare energia o strutture, una volta assimilati con il cibo i polifenoli sono in grado di interagire con la nostra biochimica, **attivare e regolare numerosi aspetti funzionali.**

PREBIOTICI

Sono sostanze presenti negli alimenti che non vengono digerite dall'organismo umano e che, se assunte in quantità adeguata, **stimolano la crescita e l'attività della flora batterica intestinale.** Queste sostanze sono costituite principalmente da carboidrati, i più importanti dei quali sono gli oligosaccaridi e l'inulina. Gli alimenti prebiotici contengono una quantità di molecole tale da favorire la crescita di uno o più ceppi batterici che hanno effetti benefici per l'organismo.

PROBIOTICI

Secondo la definizione del Ministero della Salute sono microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. Un probiotico ideale dovrebbe avere le seguenti caratteristiche: sopravvivere attraverso il tratto digestivo, colonizzare il tratto intestinale, essere sicuro all'uso e stabile durante la conservazione in condizioni normali. Presenti in alimenti di derivazione casearia e negli integratori, i probiotici favoriscono **l'equilibrio della flora intestinale.**



STRESS OSSIDATIVO

Alterazione dell'equilibrio intracellulare fra i radicali liberi che vengono prodotti dai vari processi metabolici e il sistema di difesa dell'organismo, che ha la funzione di neutralizzarli. Un eccesso di queste sostanze può provocare danni soprattutto nel lungo periodo, perché provoca continui danni alle cellule accelerandone l'invecchiamento.

Vademecum ~~~~~

- 1) Fai una dieta equilibrata non eccedendo nel consumo di calorie (circa 1800 al giorno per le donne e 2000 per gli uomini)
- 2) Bevi 2 litri di acqua naturale al giorno
- 3) Verifica periodicamente il tuo peso corporeo
- 4) Dedicati ogni giorno all'esercizio fisico
- 5) Limita il consumo di bevande alcoliche
- 6) Non fumare
- 7) Cerca di affrontare serenamente i problemi quotidiani evitando situazioni di stress
- 8) Dormi a sufficienza (6-8 ore)
- 9) Riduci, nei limiti del possibile, la permanenza nelle zone di maggiore inquinamento atmosferico
- 10) Se necessario, associa a queste buone pratiche l'uso consapevole di integratori alimentari, facendoti consigliare anche dal medico o dal tuo farmacista.