



DIETA

Fibre, acido linoleico, guaranà, tè verde e mate, rodiola

PELLE

Vitamina A, C, polifenoli, aminoacidi, acido ialuronico, licopene

SPORT

Sali minerali, antiossidanti, omega 3, selenio e zinco

MENOPAUSA

Fitoestrogeni, minerali e vitamine A, C, F e D



di CHIARA BETTELLI

Amici per la salute

Gli integratori dalla A alla Zeta

Quando servono e quali scegliere

UN CORRETTO STILE di vita, un'alimentazione equilibrata e un eventuale supplemento di integratori fanno bella la pelle e riescono a mantenere in buona salute l'organismo. «Gli integratori saranno presto definiti alimenti a tutti gli effetti - afferma Evelina Flachi, nutrizionista e specialista in Scienza dell'alimentazione - Sono utilissimi da inserire a cicli (solitamente di tre mesi) nella dieta quotidiana per migliorare l'aspetto della pelle e degli annessi cutanei e per un effetto anti-aging». Da non dimenticare che l'acqua, elemento ricco di importanti oligoelementi, è di per sé un integratore e contribuisce a idratare la pelle dall'interno. «Occorre berne almeno un litro, un litro e mezzo al giorno - prosegue l'Flachi - anche quando non si sente lo stimolo della sete. E, in più, introdurla nell'organismo attraverso il consumo di verdura, che tra l'altro contiene antiossidanti in grado di combattere l'eccesso di radicali liberi, la principale causa d'invecchiamento dei tessuti». Durante il periodo nel quale si seguono diete a basso regime calorico, possono facilitare il raggiungimento del peso forma i prodotti a base di fibre, oggi anche in forma liquida, che aiutano il transito intestinale e aumentano il senso di sazietà. E l'acido linoleico che accelera la metabolizzazione dei grassi. Guaranà, tè verde e mate sono stimolanti della termogenesi (l'energia che l'organismo spende durante l'assunzione e la digestione dei cibi). La rodiola (rhodiola rosea) è una pianta che combatte lo stress e aiuta a limitare la fame nervosa.

«Molto utile per la bellezza della pelle l'apporto di integratori a base di vita-

mina A (elasticizzante), C (energizzante) e polifenoli derivati dall'uva (antiossidanti). Aminoacidi e acido ialuronico stimolano la produzione di collagene ed elastina, fondamentali per l'idratazione e il trofismo cutaneo, con un risultato anti-aging. I frutti di bosco rinforzano i vasi sanguigni e il lievito di birra è utile per i capelli» spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo. In più, un ottimo antiossidante è il licopene (sostanza presente nel pomodoro che non viene danneggiata dalla cottura) ma disponibile anche come integratore oleoso.

Per chi pratica uno sport o è una persona assidua della palestra, gli integratori a base di solfato glucosamina e condroitina solfato rinforzano le cartilagini proteggendo le articolazioni dai possibili traumi. I sali minerali sostengono una buona funzionalità muscolare. E, ancora, vengono di nuovo in aiuto gli antiossidanti (vitamine A,C e omega 3, selenio e zinco) che contrastano l'invecchiamento della pelle causato dall'eccesso di radicali liberi prodotti dall'attività fisica.

Se l'utilizzo degli integratori è trasversale - per uomo, donna e in alcuni casi anche per adolescenti - esiste una vasta gamma dedicata al pubblico femminile, la cui vita è scandita da fasi caratterizzate da cambiamenti ormonali. Utile l'integrazione alimentare in gravi-

danza con prodotti multivitaminici e minerali consigliati dal medico. Importante la somministrazione di acido folico la cui carenza può provocare danni al nascituro. Durante la menopausa si possono assumere i fitoestrogeni (isoflavoni della soia e cumestani che si trovano nel trifoglio rosso), la risposta alla 'pillola sostitutiva' per controllare le vampate di calore. Validi gli integratori a base di minerali e vitamine A, C, F e anche quelli a base di vitamina D che aiutano l'assorbimento del calcio in modo da ridurre il rischio di fratture, determinate dalla possibile insorgenza dell'osteoporosi.

QUALI ACQUISTARE tra le numerose proposte in commercio che si trovano in erboristeria, farmacia e nella grande distribuzione? In Italia, secondo Federsalus (associazione nazionale produttori prodotti salutistici), il mercato degli integratori ha sfiorato i 3 miliardi di euro - senza calcolare i prodotti venduti online o in erboristeria - e la media di consumo pro-capite, come riferisce la fondazione Gimbe, è di 2,5 integratori per persona. Ma non si consiglia il fai-da-te: è il medico (nutrizionista, dermatologo, ginecologo, ma anche oculista e ortopedico) il vero 'chef del menù integratori, l'esperto che stabilirà anche il dosaggio e i tempi di trattamento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA