

# MINI GUIDA

## AGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Oggi, nel mondo occidentale, è stato superato quasi del tutto il rischio di avitaminosi o di qualsiasi altra forma grave di carenza di nutrienti.

Sono invece frequenti delle carenze croniche di grado lieve o medio di cui non ci accorgiamo ma che comunque agiscono all'interno del nostro organismo andando a compromettere la macchina metabolica, aumentando il rischio di sviluppare diverse malattie e accelerando il nostro invecchiamento.

È fondamentale quindi offrire al nostro corpo tutti quei nutrienti di cui ha bisogno per funzionare al meglio. In molti casi l'alimentazione moderna non è in grado da sola di svol-

gere questo compito essendo ricca di calorie ma povera di nutrienti.

È in questo contesto che gli integratori alimentari o meglio nutraceutici possono avere un utilizzo che va ad associarsi all'uso di erbe con proprietà curative tipico della fitoterapia.

È importante conoscere integratori e fitoterapici per poter capire, assieme a un medico esperto quali tra questi sono i più adatti alla proprie specifiche carenze o necessità. Di seguito un elenco dei principali utile per iniziare ad orientarsi in un tema complesso e molto ampio.

# 1-10

## 5-HTP

Il nome completo è 5-idrossitriptofano ed è consigliato a chi soffre di **depressione** e a chi ha problemi di **insonnia** perché è il precursore della serotonina, il neurotrasmettitore che regola l'umore, e della melatonina, l'ormone del sonno. Attenzione alle interazioni con farmaci antidepressivi e sedativi.

## A

### Acetil carnitina

È un aminoacido necessario per trasportare acidi grassi all'interno dei mitocondri dove vengono utilizzati per produrre energia. Può essere utile alle persone affette da **diabete** e a chi ha bisogno di ottimizzare il proprio metabolismo energetico.

### Acido alfalipoico

È un potente antiossidante utile per ridurre lo **stress ossidativo** soprattutto perché fa da "assistente" al betacarotene (precursore della vitamina A), alla vitamina C e alla vitamina E nella loro azione antiossidante. Inoltre, è in grado di intervenire contro il processo di glicazione, la reazione chimica per cui gli zuccheri liberi nel sangue si legano alle proteine, con effetti positivi nei diabetici. Inoltre può contribuire ad un generale **rallentamento dell'invecchiamento cutaneo**.

### Albume d'uovo

È una proteina di elevato valore biologico utile per **integrare l'apporto proteico** della giornata. È privo di grassi e di colesterolo, ma ricco di sali minerali e vitamine.

### Aminoacidi ramificati (BCAA)

Sono le miscele di leucina, isoleucina e valina che **proteggono la massa muscolare** durante uno sforzo fisico dando energia al muscolo.

### Ashwagandha

È nota anche come ginseng indiano e fa parte della famiglia delle **erbe adattogene**, cioè capaci di aiutare l'organismo ad adattarsi agli stimoli ambientali; è un valido aiuto per sostenere lo stress ma non ha azione eccitante, anzi facilita il sonno e aiuta a ridurre il cortisolo, uno degli ormoni coinvolti nella risposta da stress.

## Astragalus membranaceu

È in grado di **rafforzare il sistema immunitario** soprattutto in occasione dei cambi di stagione, aiuta l'attività detossificante del fegato ed è utile per ridurre la sudorazione eccessiva dovuta a stati di ansia.

## B

### Bacopa monnieri

Ha azione **antiossidante** sul tessuto cerebrale e aiuta la concentrazione e la memoria in particolare modo in condizioni di forte stress.

### Boswellia

L'estratto di questa pianta africana agisce come **potente antinfiammatorio** poiché è in grado di bloccare la lipossigenasi, cioè l'enzima che produce i leucotrieni, molecole che contribuiscono ai processi infiammatori. La boswellia ha un'azione particolarmente selettiva sull'apparato muscolo-scheletrico.

### Bromelina

È un enzima proteolitico (cioè una proteina in grado di degradare altre proteine in aminoacidi) che viene estratto dal gambo e dal fusto acerbo dell'ananas. Ha **proprietà antinfiammatorie** ed è utile soprattutto per l'apparato muscolo-scheletrico.

## C

### Cacao

È un potente polifenolo **antiossidante e cardioprotettivo**. Questi benefici si possono riscontrare non solo nel **cacao** puro ma anche nel cioccolato extrafondente al 99% che contiene la feniletilamina, una sostanza associata alle sensazioni di piacere. Come è noto può non andare bene a chi soffre di mal di testa.

### Cannella

Ha importanti proprietà di **regolarizzazione della glicemia**, in particolare nei soggetti affetti da insulino-resistenza.

## Capsaicina

È una sostanza che viene estratta dal peperoncino di Cayenna per essere usata come terapia naturale per **abbassare il colesterolo e la pressione arteriosa** ma ha anche proprietà analgesiche utili in caso di artrite e dolori articolari.

## Caseina

È una famiglia di **proteine a lento assorbimento** ed è assunta dagli atleti come integratore prima di dormire per permettere ai muscoli di recuperare durante il riposo.

## Coenzima Q10

È una sostanza necessaria per il metabolismo energetico nei mitocondri e ha anche funzione **antiossidante**. I pazienti che assumono statine (farmaci per abbassare il colesterolo) devono usare un integratore di Q10 perché la produzione di questo coenzima nell'organismo viene inibita dalle statine stesse. Questo meccanismo è alla base di alcuni effetti collaterali di questi farmaci tra cui la stanchezza e il dolore muscolare.

## Creatina

È un tripeptide (composto da 3 aminoacidi) naturale sintetizzato nel fegato, nei reni e nel pancreas che interviene nella **produzione di energia**. È quindi utile durante l'attività fisica. L'assorbimento della creatina è favorito se è assunta insieme a dei carboidrati.

## Curcuma

È una delle spezie contenute nel curry; è conosciuta per essere un **potente antinfiammatorio** e per le sue proprietà antiossidanti. Per favorirne l'assorbimento bisogna associarla al pepe nero.

## D

### D-Vitamina

La **vitamina D** è in realtà un ormone che agisce legandosi ad un recettore cellulare detto VDR che è presente in tutte le nostre cellule. Oltre a migliorare l'assorbimento del calcio a livello intestinale e indirettamente quindi ad aiutare la calcificazione ossea, la vitamina D ha **numerose azioni preventive** che includono la stimolazione del sistema immunitario, azioni protettive sulle arterie, un controllo del ciclo cellulare che si traduce in un'azione di prevenzione sui tumori. Viene prodotta

con l'esposizione solare che dovrebbe essere di circa 20 minuti al giorno, senza crema solare, nelle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio. La carenza di vitamina D è molto diffusa e in molti casi è necessaria un'integrazione.

## G

### Ginkgo biloba

Gli estratti del ginkgo contengono flavonoidi e terpenoidi; grazie a queste sostanze il ginkgo biloba è noto per le sue **qualità neuro-protettive** e di potenziamento della memoria e per l'azione antiossidante contro i radicali liberi.

### Ginseng

Come l'ashwagandha, è un'erba adattogena con forti **proprietà antistress e rinvigorenti**. Inoltre alcuni dati indicano che il ginseng potrebbe aiutare a regolare l'insulina e la glicemia.

## H

### HMB

Si tratta dell'idrossimetilbutirrato, un derivato della leucina che aiuta a **proteggere i muscoli**, stimola la sintesi proteica, facilita l'utilizzo dei grassi, contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e possiede proprietà ipocolesterolemizzanti e antipertensive.

## K

### K-Vitamina

Esiste in varie forme. Le principali sono la **K1**, necessaria per la coagulazione e contenuta nella verdura a foglia verde, e la **K2**, necessaria per la calcificazione ossea e contenuta nei cibi di origine animale (tuorlo d'uovo e carni).

## L

### Liquirizia

È nota fin dall'antichità per le sue **proprietà antinfiammatorie e antistress**. Inoltre è protettiva per la mucosa gastrica. Occorre prestare attenzione al suo effetto di ritenzione idrica e di aumento

D

G

H

K

L

della pressione. Meglio scegliere la versione de-glicirizzata che non ha alcuna azione sulle pres-sione arteriosa.

## M

### Magnesio

È un minerale con **effetti rilassanti** in particolare sul sistema neuromuscolare. È consigliato in caso di sindrome della gambe senza riposo, nelle cefalee, nel torcicollo e nelle lombalgie.

### Melagrana

Contiene una classe di fitonutrienti detti punica-lagine con una forte azione **antiossidante**.

### Melatonina

Il buio stimola la produzione di questo ormone **responsabile dell'induzione del sonno**. La melatonina esercita un ruolo di sincronizzazione dei ritmi circadiani, è un ottimo antiossidante e contribuisce alla rigenerazione e riparazione a livello cellulare.

## N

### N-acetilcisteina

È una molecola ricca di zolfo che serve a formare il glutathione, indispensabile per i processi di **de-tossificazione del fegato** e con una forte azione antiossidante. È anche un noto mucolitico.

## O

### Omega-3

Fanno parte degli acidi grassi polinsaturi e hanno numerose proprietà benefiche, tra cui una **potente azione antinfiammatoria** utile per arterie, neuro-ni, articolazioni e cute. Sono molecole con azioni protettive molto ampie e molto studiate.

## P

### Pro e prebiotici

I probiotici o fermenti lattici sono fondamentali per la **salute del sistema gastrointestinale** e per rafforzare il sistema immunitario. I prebiotici

sono particolari fibre che fungono da principale nutrimento per la flora batterica stessa.

### Proteine del siero del latte

Si dividono in 3 categorie (concentrate, isolate e idrolizzate), sono proteine ad alto valore biologico con un rapido assorbimento e **ricche di aminoacidi essenziali** dalle proprietà salutari e anti-aging. Sono utili se assunte soprattutto dopo un allenamento pesante e assieme ai cereali integrali e alla frutta per fornire alle cellule muscolari gli aminoacidi necessari al recupero.

## Q

### Quercitina

È un bioflavonoide contenuto in cipolle, aglio e nella buccia di numerosi frutti con **proprietà anti-infiammatorie, antistaminiche e antiossidanti**.

## R

### Rodiola rosea

È una potente erba adattogena in grado di aiutare nelle condizioni di **stress psico-fisico** dando energia senza generare tensione o agitazione.

## S

### Schisandra chinensis

È una pianta molto nota nella medicina tradizionale cinese. È un valido aiuto negli **stati di tensione o ansia** grazie ai suoi effetti calmanti.

### Semi di fieno greco

Sono noti soprattutto per la loro spiccata azione di **regolarizzazione della glicemia e del colesterolo**.

### Silimarina

È una miscela di tre sostanze (silibina, silicristina e silidianina) contenuta nel cardo mariano. La silimarina è un **efficace epatoprotettore** in quanto favorisce i processi di detossificazione e la sintesi di glutathione, il principale antiossidante epatico.

### Soia

Le proteine della soia affaticano meno i reni ri-

M

N

O

P

Q

R

S

petto alle proteine animali, contengono inoltre isoflavoni che sono **benefici per la prostata, il sistema cardiocircolatorio e per le donne in menopausa come supporto estrogenico**.

## T

### Tè verde

Sia bevuto che assunto come integratore, il [tè verde](#) contiene elevate concentrazioni di catechine e in particolare di epigallo-catechina-3-gallate. Queste sostanze sono **potenti antiossidanti** ma aiutano anche la detossificazione epatica e hanno azioni protettive nei confronti dei tumori.

## V

### Valeriana

Induce un aumento della secrezione di un neurotrasmettitore inibitorio chiamato GABA che provoca il noto **effetto calmante e sedativo** per cui è conosciuta questa pianta.

### Vitamine

Intervengono come co-fattori in centinaia di reazioni biochimiche nel nostro organismo.

Nella numerosa famiglia delle vitamine alcune sono **antiossidanti** (vitamina A, C, E), altre sono co-fattori nel metabolismo (gruppo B) mentre altre ancora servono come **anti-tumorali** e per la **salute delle ossa** (vitamina D). A proposito della vitamina D è sempre bene ricordarsi che viene prodotta con l'esposizione alla luce solare. È utile scegliere multivitaminici completi e bilanciati.

## Z

### Zenzero

È una spezia con molte azioni biologiche, tra cui la **riduzione del colesterolo** e la modulazione dei processi infiammatori. Ha anche forti proprietà antiemetiche, è in grado, cioè, di ridurre gli stati di nausea e vomito.

