

OTTIMIZZARE LA SALUTE E LA VITALITA': CAPIRE IL RUOLO ED IL VALORE DEGLI INTEGRATORI NUTRIZIONALI

Piu' che mai le persone sono alla ricerca di strumenti per controllare e migliorare la propria salute. Questo accade anche perche' siamo per molti versi "animali in cattività": viviamo in ambienti chiusi, le nostre occupazioni spesso ci rendono eccessivamente inattivi, mangiamo troppo e male, siamo "stressati".

La medicina "convenzionale" e' esemplare nel trattamento delle emergenze-urgenze: traumi, emergenze cardiovascolari, trapianti d'organo ma ancora fa fatica a gestire sintomatologie che il pz porta in studio spesso non sottese da alterazioni patologiche diagnosticabili ma che riducono notevolmente la qualita' di vita dei nostri pazienti. E' questo il motivo per cui spesso il paziente va alla ricerca di talvolta discutibili "naturali, alternativi, olistici" trattamenti terapeutici.

E' necessario per migliorare la qualita' della nostra vita fare forza su lifestyle, nutrizione, supplementazione.

La "supplementazione nutrizionale" e' ormai supportata da migliaia di pubblicazioni, studi e mi ritengo fortunata di aver incontrato, ma soprattutto di non essermi mai stancata di cercare, serie figure di riferimento nel campo del fitness, health care, "antiaging" ed invecchiamento di successo.

E' bene che anche il lettore inizi a comprendere meglio il mondo della supplementazione e spero che possa beneficiare dell'informazioni di questo breve report.

E' sempre bene ricordare che avere coscienza e conoscenza di quanto si assume e' sempre necessario per essere protagonisti del proprio percorso di salute, della propria vita ma dovra' essere il vostro medico esperto nel settore a decidere la vostra eventuale supplementazione nutrizionale. Solo cosi' si raggiungera' l'obiettivo di migliorare la qualita' e la durata della vita.

VITAMINE E MINERALI

Sono micronutrienti, i piu' piccoli nutrienti necessari alla salute del nostro corpo. Pur essendo necessari in piccole quantita' hanno un potente e positivo impatto sulla nostra salute. Per esempio la vitamina B1 aiuta le funzioni cerebrali e la produzione di energia del nostro corpo. La vitamina A e' necessaria per la corretta visione e la salute della pelle. Lo Zinco e' importante per il nostro sistema immunitario e riproduttivo mentre la vitamina C aiuta la formazione del tessuto connettivo ed e' un potente antiossidante.

Alcuni nutrienti sono considerati solubili nei grassi altri solubili nell'acqua a seconda di quale e' il materiale in cui si dissolvono.

Le vitamine liposolubili, come A,D,E,K se in eccesso vengono accumulate nel fegato e quindi non e' necessaria una loro quotidiana assunzione.

D'altro canto le vitamine idrosolubili non possono essere depositate nel corpo e l'eccesso di assunzione viene eliminato attraverso l'urina e quindi risultera' necessario assumerle regolarmente attraverso la nostra dieta.

Anche la relazione minerali e salute ottimale e' ben nota. Ci sono 17 minerali essenziali e molte altre tracce di minerali che il corpo necessita. Questi minerali interagiscono tra di loro ed influenzano molte funzioni metaboliche del corpo. Come le vitamine sono essenziali nel mantenere una ottimale salute fisica e mentale.

Per esempio il calcio e' necessario per la formazione dei coaguli, per la trasmissione dell'impulso nervoso, come co-fattore metabolico per il rilascio dell'energia dai macronutrienti, per mantenere un adeguato ritmo cardiaco. Un deficit di calcio puo' determinare palpitazioni cardiache, insonnia,

irritabilita', parestesie, crampi, confusione mentale ed una sensazione di marcata riduzione del tono dell'umore. Un deficit serio di calcio puo' determinare osteopenia, un problema che riguarda la nostra salute molto comune.

PERCHE' ASSUMERE INTEGRATORI NUTRIZIONALI?

Noi viviamo in un'epoca ricca di pratiche e tecnologie agricole avanzate
Noi produciamo piu' cibo rispetto a quanto sia mai successo nella storia del mondo
I nostri depositi e le capacita' di trasporto portano i cibi freschi nei supermarkets in ore
Siamo piu' educati rispetto agli argomenti riguardanti la salute rispetto alle generazioni precedenti
Noi abbiamo cibo, conoscenza e la possibilita' di scegliere...
Quindi perche' assumere integratori nutrizionali?

LE PRATICHE AGRICOLE portano ad un declino nella composizione di nutrienti dei nostri terreni e per ultimo delle nostre fonti di cibo
Con l'aumento della popolazione anche la domanda per l'incremento della produzione di cibo aumenta. C'e' stata una importante evoluzione delle tecnologie e pratiche di produzione: pesticidi e fertilizzanti chimici sono diventati la regola.
Oggi molti frutti e vegetali sono coltivati con modificazioni genetiche per farli apparire piu' attraenti, per aumentare le produzioni agricole per ottimizzare i guadagni.
Sfortunatamente spesso questo determina una riduzione dei nutrienti rispetto a quelli presenti nei cibi nelle precedenti decadi prima dell'avvento di queste "pratiche avanzate".
Il terreno ricco di nutrienti e' stato perso attraverso l'abuso di fertilizzanti con azoto inorganico ed altre pratiche agricole che lasciano il terreno impoverito.
I cibi che nascono in terreni con deficit di nutrienti sono poveri di nutrienti necessari alla salute delle persone. Gli studi rivelano che i valori nutrizionali del cibo sono diminuiti significativamente rispetto ai passati 75 anni. Questo e' dovuto alla deplezione in minerali del terreno, alla perdita di microrganismi attraverso i cambiamenti delle varieta' di piante.¹
In base ad alcuni studi fatti da ricercatori con l'Istituto di Biochimica dell'Universita' del Texas, i vegetali che troviamo oggi nei supermarkets sono piu' poveri in minerali del 5-40% (magnesio, ferro, calcio, zinco) rispetto a quelli raccolti 50 anni fa.²
Questo non vale solo per frutta e vegetali. Il valore nutrizionale del pesce, carne e del pollame che noi mangiamo e' direttamente influenzato dalla purezza e dal valore nutrizionale di cosa essi mangiano.
Dato che sono nutriti dagli stessi terreni e' facile comprendere che il valore di alcuni nutrienti sia basso.

Anche tutto quello che riguarda il LIFESTYLE, le nostre abitudini, e' molto molto importante.
Alcune persone mangiano perche' e' ora di mangiare
Alcuni mangiano in risposta alla fame o alla fatica
Per altri mangiare e' innescato dalla noia, depressione, gioia.
Talvolta si mangia di piu' in vacanza, durante le feste, per business.

Ma anche per coloro che diligentemente cercano di gestire la loro nutrizione e quella delle loro famiglie, ci sono profondi cambiamenti.

Non ci sono piu' regole alimentari, programmi
I pasti si dimenticano
C'e' poco tempo per il pasto e si mastica poco
Essendoci poco tempo si utilizzano cibi raffinati
Talvolta si risparmia sul cibo e quindi i pasti sono di cattiva qualita'

Talvolta ci ricompensiamo con cibo spazzatura

E' difficile mantenere l'introito adeguato di vitamine durante il giorno

Spesso conosciamo la quantita' di calorie, carboidrati, grassi dei cibi ma non quella di vitamine e minerali dei cibi che arrivano sulla nostra tavola

In realta' sono pochi i giorni durante la settimana in cui si riescono ad assumere le porzioni suggerite di frutta e vegetali ogni giorno.

Queste scorrette abitudini contribuiscono ad una digestione difficile ed a mettere il nostro corpo in condizioni difficili per estrarre i nutrienti dai cibi di cui ha bisogno.

Spesso inoltre siamo in terapia farmacologica per disturbi o patologie: molti farmaci riducono l'assorbimento di nutrienti essenziali creando una maggior vulnerabilita' nelle persone alle carenze.

Il nostro stile di vita e l'industrializzazione hanno portato ad aumentare il livello di inquinamento ambientale che colpisce l'aria, l'acqua il cibo. Sempre piu' strategie metaboliche in cui per es sono necessarie vitamine e minerali sono utili al corpo per disintossicarsi ed eliminare le sostanze dannose.

LA DEPLEZIONE NUTRIZIONALE NELLA PREPARAZIONE DEI CIBI

Qualsiasi tipo di preparazione del cibo sia industriale che casalinga riduce i nutrienti nei cibi. In particolare le elevate temperature, la luce, l'ossigeno, sono responsabili della maggior parte di perdita di nutrienti.

Troppo spesso utilizziamo cibi proposti dalla pubblicita' precotti che in pochi minuti magari mettendoli nel microonde sono pronti da mangiare. Non riflettiamo neppure su quanto e' contenuto in questi cibi...l'importante e' il sapore!!!

Non possiamo negare che l'industria ha incrementato notevolmente la sicurezza microbiologica dei nostri cibi. Sfortunatamente questo e' costato molto.

Sebbene sia molto differente a seconda del tipo di cibo e nutriente, la perdita di alcune sostanze dipende soprattutto dalle alte temperature ed anche da surgelazione, essiccazione, liofilizzazione.

Inoltre i cibi vengono trasportati per lunghe distanze e sono immagazzinati per lunghi periodi di tempo con relativa perdita di vitamine in particolare del gruppo B e C.

E' allarmante l'epidemia di Obesita'. In America i dati riferiti dal Centers for Disease Control sono:

10,4% dai 2 ai 5 anni

19,6% dai 6 agli 11 anni

18,1% dai 12 ai 19 anni

34,3% negli adulti maggiori ai 20 anni

il 5,9 % sono considerati " estremamente obesi"

Questa digressione per sottolineare che oltre ad avere carenze nutrizionali i cibi vengono addizionati con sostanze che compromettono il loro valore nutrizionale. Alcune sostanze sono aggiunte durante la preparazione e la produzione dei cibi: antibiotici e ormoni nei bovini, maiali e polli, le cere per far apparire le mele lucide ect ect.

L'ACESULFAME K e' un sostituto dello zucchero; molto frequente in chewing gum, bibite light, te', desserts ect

Puo' aumentare il rischio neoplastico nell'uomo

COLORANTI ARTIFICIALI

Spesso gialli o arancione. La TARTRAZINA per es e' un derivato del catrame. E' utilizzata per colorare cibi, cosmetici ed altri prodotti.

I FABBISOGNI DI NUTRIENTI SONO PERSONALI. Alcune attività ed alcune condizioni determinano un aumento nei fabbisogni di alcuni nutrienti.

Per es l'acido folico e' necessario in misura maggiore durante la gravidanza, il vegetarianesimo.

E' importante consultare un valido nutrizionista per valutare le nostre esigenze nutrizionali, le eventuali interazioni con farmacoterapie in corso, l'uso di coloranti, dolcificanti ect ec.

RIASSUMENDO....PERCHE' ASSUMERE SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI?

PRATICHE DI COLTIVAZIONE O ALLEVAMENTO: terreni carenti di nutrienti,pesticidi,piante geneticamente modificate, antibiotici, ormoni

PRODUZIONE DEI CIBI: trasporto, deposito, alte temperature, trattamenti fisici: tutto questo riduce il valore in nutrienti dei cibi prodotti ed i conservanti chimici possono interferire con le capacita' del corpo di utilizzare in modo efficiente i nutrienti.

LIFESTYLE: e' difficile assecondare costantemente il corpo di quanto ha bisogno

BISOGNI PERSONALI: attivita', sesso, eta', condizioni di salute o patologiche sono assolutamente uniche ed individuali e quindi i nostri fabbisogni possono cambiare.

COSA E' UN SUPPLEMENTO NUTRIZIONALE? E' un prodotto che vuole supplementare la dieta e provvedere a nutrienti vitali come vitamine o minerali che potrebbero essere assenti nella dieta e difficili da consumare in quantita' sufficiente.

NUTRIENTI, AZIONI, FONTI

In modo semplice e chiaro in questa sezione vi sara' permesso di comprendere il ruolo nel corpo dei nutrienti e le fonti principali in cui possono essere trovati.

NUTRIENTI LIPOSOLOBULI

Nutriente	Azione	Fonte nutrizionale
Vitamina A	Antiossidante necessario per la salute di occhi e cute, immunita', controllo cancerogenesi	uova,frutti gialli, verdure a foglia verde, latticini, fegato
Beta Carotene	Convertito in vitamina A supporta Il sistema immunitario	carote, patate dolci, agrumi vegetali a foglia verde, cavoli

Astaxantina	Antiossidante	salmone, gamberetti, krill
Luteina	Protegge contro patologie oculari Per es la degenerazione maculare	uova, agrumi, frutta gialla vegetali
Licopene	Riduce il rischio di cancro,diabete Patologie cardiache	salsa di pomodoro,papaia anguria
Zeaxantina	Antiossidante utile per salute Oculare	mais,mango,tuorlo
Vitamina D	metabolismo calcio-fosforo (ossa e denti)	tuorlo , pesce grasso,latte prodotta nella cute dall'espo sizione solare
Vitamina E	spazzino di radicali liberi	avocado,uova, olio vegetale Germe di grano, noci,vegetali A foglia verde, cereali Integrali
Vitamina K	coagulazione, metabolismo Osseo	vegetali a foglia verde, fegato bovino, cavolfiore

NUTRIENTI IDROSOLOBULI

Nutriente	Azione	Fonte nutrizionale
Vitamina B1 -Tiamina	metabolismo energetico,supporta funzioni muscolari,nervose, cardiache	semi di girasole,tonno,maiale fagioli,vegetali a foglia verde, cereali integrali
Vitamina B2 - Riboflavina	Essenziale al metabolismo energe- tico, supporta il sistema immunitario	latticini,vegetali a foglia verde mandorle
Vitamina B3 - Niacina	Aiuta a ridurre il colesterolo, la circolazione, le fz nervose aiuta la regolazione dell'appetito	lievito di birra,broccoli,funghi tonno, salmone,asparagi petto di pollo

Vitamina B5 -Acido Pantotenico	Converte i carboidrati in energia. combatte lo stress,aiuta il vigore	carne bovina,fegato di vitello, cereali integrali,semi di girasole,yogurt, broccoli
Vitamina B6 -Piridossina	Promuove la salute del sistema nervoso,aiuta il metabolismo dei carboidrati,entra nel metabolismo dell'omocisteina. Il fumo ed alcuni farmaci ne determinano un deficit	tonno pinnagiolla,tacchino, salmone,banane,spinaci peperoni
Vitamina B9 - Acido Folico	entra nella crescita del globulo rosso, metabolismo proteico, crescita e divisione cellulare	vegetali a foglia verde,fagioli pollame,agrumi, noci
Vitamina B12	metabolismo carboidrati,grassi, proteine, cellule del sangue, trasmissione nervosa	carne bovina, fegato vitello, agnello,salmone, sardine halibut
Biotina	Promuove la salute dei capelli Pelle e unghie. Metabolismo Zuccheri. Tono e coordinamento Muscolare	lievito di birra, manzo, latticini vegetali a foglia verde
Colina	trasmissione impulso nervoso Supporta le fz cerebrali, combatte Fatica ed insonnia	lecitina, fagioli di soia, tuorlo, patate,arachidi,avena,semi di lino
Inositolo	combatte l'indurimento delle arterie Promuove la produzione di lecitina	lievito di birra,frutta,vegetali legumi, carne
Vitamina C	Antiossidante, incrementa l'assorbi- Mento di ferro	papaia, peperoni,broccoli,agrumi frutti di bosco

MINERALI

Nutriente	Azione	Fonte nutrizionale
Calcio	Essenziale per ossa e denti	latticini,vegetali a foglia verde

Sardine

Cromo	Aiuta il metabolismo dei carboidrati	lievito di birra,riso integrale, carne,cereali integrali
Rame	costruisce le cellule del sangue,ossa Collagene. Riduce il rischio di patologie cardiache, aritmia, ipertensione, ictus, ipercolesterolemia	vegetali verdi,prugne secche, legumi,patate dolci,fegato di manzo,pesce,sgombro,noci arachidi, noci brasiliane,anacardi, semi di zucca e girasole
Ferro	produce le cellule del sangue,la crescita	uova,fegato,pesce,vegetali a foglia verde, fagioli
Magnesio	necessario per la salute dell'apparato scheletrico,riduce la pressione arteriosa,metabolismo carboidrati	spinaci,broccoli e avocado cereali integrali,riso integrale,lenticchie, noci,banane fagioli di soia,fichi secchi, sardine
Manganese	antiossidante importante per Efficienti fz mitocondriali, necessario per metabolismo di grassi e carboidrati	vegetali a foglia verde,noci, fagioli,patate dolci,avocado, uova,ananas
Molibdeno	elimina le tossine da solfiti Attiva la produzione di enzimi	fagioli,vegetali a foglia verde scura,legumi,cereali,riso,cereali Integrali,fegato,latte scremato
Fosforo	Collagene per articolazioni,tendini Legamenti,cartilagine,occhi, cute. Supporta le vitamine A D E K	latticini,uova,pesce in scatola Pollo,carne rossa,noci,mandorle, germe di grano
Potassio	supporta la salute di ossa ed articolazioni; protegge dalla ipertensione	banane,arance,prugne secche pompelmo,kiwi,albicocche, patate,pomodori,avocado,datteri, carne e pesce
Selenio	antiossidante, sinergizza con la Vit E	carne,pollame,cipolle,vegetali A foglia verde,noci brasiliane Formaggio,aglio, uova

Silicio	supporta formazione di osso e Connettivo	peperoni,riso integrale,soia
Vanadio	Supporta la salute di ossa denti Tessuto connettivo	pesce,olive, cereali integrali
Zinco	importante per il sistema immunitario E riproduttivo	vongole,cereali integrali, uova, fagioli,noci

VARIE

Nutriente	Azione	Fonte nutrizionale
Bioflavonoidi	proteggono capillari e circolazione	frutti di bosco,peperoni
L-Carnitina	Supporta la produzione di Energia e l'utilizzo dei grassi	carne,pollame,merluzzo latticini
Coenzima Q 10	essenziale per la produzione Di energia, importante per la Salute cardiaca e mitocondriale	manzo,arachidi,sardine spinaci,fagioli di soia olio di oliva