

Starbene
BENESSERE
IN FARMACIA

Gli aiuti

PER LUI E PER LEI

**LE PILLOLE
ANTIAGE
E ANTICELLULITE**

**Sport, quando ti danno
la marcia in più**

Istruzioni per l'uso
Quali e quanti prenderne

di Cristiana Gentileschi

**Integratori
Speciale**

MONDO INTEGRATORI: impara a usarli bene

Possono servire per contrastare l'invecchiamento cutaneo, per energizzare corpo e mente, per dormire, come terapia sostitutiva della menopausa... Le sostanze che integrano l'alimentazione sono sempre più mirate e hanno il lasciapassare del ministero della Salute. Ma è giusto assumere solo quelle necessarie ed è vietato abusarne. Abbiamo sentito il parere di un'esperta, che spiega come orientarsi

L'OPINIONE DELLA FARMACISTA

«Sali minerali o probiotici, fibre prebiotiche, antiossidanti, acidi grassi... la categoria degli integratori alimentari è molto varia», spiega la dottoressa Maria Lucia Cannazza della farmacia Vitruvio di Milano, esperta di preparazioni galeniche. «La caratteristica che li accomuna tutti è quella di aiutare l'organismo a mantenersi in buona salute, in diversi modi: possono coadiuvare e regolarizzare alcuni processi fisiologici (per esempio l'efficienza del sistema immunitario oppure la motilità intestinale), sopperire eventuali carenze a cui periodicamente si può andare incontro (basti pensare al ferro) oppure tenere sotto controllo specifici fattori di rischio per la salute (un esempio è il colesterolo alto)».

Ma sono sempre sicuri?

1 «Non sono classificati come farmaci, ma devono essere comunque registrati e autorizzati al commercio dal ministero della Salute che ne controlla la composizione qualitativa, quantitativa e la veridicità di quanto riportato in etichetta».

Quindi si possono assumere senza timori?

2 «Sì e no. Si tratta di carboidrati, proteine, grassi o micronutrienti come vitamine e sali minerali in associazioni mirate, che "integrano"

la dieta. Quindi possono rappresentare un utile complemento dell'alimentazione, soprattutto quando non è ben bilanciata, ma nascondono anche rischi in caso di abusi. Insomma, sarebbe meglio prenderli sempre chiedendo il parere del medico o del farmacista. Un consiglio è di fare sempre riferimento ai Larn (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana): sono indicatori messi a punto da una commissione composta da SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e INRAN (Istituto di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) che definisce le quantità di "sicurezza" di ciascun nutriente, da assumere giornalmente».



La dottoressa Maria Lucia Cannazza

Quali sono gli errori più comuni?

3 «In genere dipendono dal fai da te, quando si sottovalutano le proprietà dei principi attivi. Un esempio è l'assunzione di erbe a cui si è intolleranti, che magari sono un componente secondario della preparazione e che si possono identificare solo leggendo attentamente l'etichetta. Frequente anche l'errore di assumere in contemporanea più integratori che contengono la stessa sostanza, dando luogo a fenomeni di sovradosaggio».

I rischi del sovradosaggio?

4 «Il betacarotene, per esempio, assunto in quantità eccessive può essere tossico, mentre preso nelle dosi consigliate dai produttori non dà problemi. Un eccesso di vitamina A può creare fenomeni di sensibilizzazione della pelle e irritazione dei bulbi oculari, abusare con lo zinco può favorire un'anemia. In generale il sovradosaggio di integratori rischia di sovraccaricare il fegato, e soprattutto troppi aminoacidi affaticano i reni».

A chi sono adatti?

5 «In particolare a chi ha scarsa capacità di assorbire i nutrienti, a chi segue diete restrittive o sbilanciate, a chi non ha l'abitudine di fare pasti regolari. In tutti i casi, poi, in cui l'alimentazione non basta: a volte, infatti, i cibi non contengono una percentuale sufficiente di determinate sostanze nutritive di cui si ha bisogno per ottenere certi risultati come nel caso degli antiossidanti».

Un consiglio?

6 «Non fare di testa propria, leggere le etichette per verificare se non ci siano ingredienti ai quali si è allergici o intolleranti e, soprattutto, confrontarsi con il proprio medico o farmacista, in particolar modo in caso di assunzione di 2 o più integratori contemporaneamente».

COADIUVANTE NELLE DIETE DIMAGRANTI

Studiato per affiancare la Dieta Tisanoreica, può essere utilizzato durante qualsiasi altro regime dietetico. Favorisce lo stimolo metabolico e il metabolismo lipidico e dei carboidrati, grazie all'azione combinata di estratti di arancio amaro, kombu, caffè verde, coelus, biancospino e ginseng, che svolgono un'azione tonica, di sostegno metabolico e di equilibrio del peso corporeo. **Tisano Complex Metabolic, Balestra & Mech, 30 compresse 23,90 €**



#1

Un mercato che non conosce crisi

140 milioni di confezioni vendute nell'ultimo anno, con un incremento del 3% rispetto al precedente, secondo i dati forniti recentemente dall'AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari). Gli integratori più gettonati? Quelli per l'apparato gastro-intestinale, al primo posto per consumi.

BELLA E IN FORMA

Funzionano. E le donne lo hanno capito. Tanto che, dagli antiage agli anticellulite, negli ultimi 2 anni il consumo di nutraceutici specifici per le donne è cresciuto del 30%. Ma è molto importante conoscerli, per sapere quando e quali sono davvero utili per le tue esigenze

ATTIVI ANTIETÀ, QUALI SCEGLIERE?

«L'obiettivo principale è combattere i radicali liberi, tra i principali responsabili dell'ossidazione delle cellule e dell'invecchiamento cutaneo», dice il dottor Damiano Galimberti, Presidente AMIA (Associazione Medici Italiani Anti-aging). «La miglior difesa è rappresentata da sostanze nutritive antiossidanti, tra le più note le vitamine E, C, A, associate a minerali che agiscono in sinergia come selenio e cromo. Molto efficaci, poi, sono i bioflavonoidi e un gruppo particolare di derivati come le proantocianidine. Queste ultime si ottengono dalla buccia e dai semi di uva nera, dalla scorza di pino, dai fagioli e dal luppolo: sono veri e propri "spazzini" dei radicali

liberi, che proteggono il collagene i vasi sanguigni e tutti i tessuti connettivi come la pelle, i legamenti intorno alle articolazioni e ai tendini. Per il tono e la compattezza della pelle, funziona bene anche il licopene, una sostanza contenuta nel pomodoro che stimola la produzione di acido ialuronico, idratante. Per incrementare il collagene, infine, è efficace l'esperidina, che si estrae dalla buccia degli agrumi».

CONTRO GLI ANNI SONO OK GLI INTEGRATORI?

«Sì, i nutraceutici svolgono un'attività efficace; anche se, ovviamente, non hanno il potere di fermare il tempo che passa. E poi, basti pensare a questo: se si trae beneficio da



una specialità che agisce dall'esterno, come i cosmetici, a maggior ragione si dovrebbe dare fiducia a una che lavora dall'interno. Un consiglio in più: se ben sopportato, l'ideale è assumere gli integratori a stomaco vuoto, migliora l'assorbimento delle sostanze e ne potenzia gli effetti».

FUNZIONANO GLI ANTICELLULITE?

«Migliorano l'attività cellulare, la qualità stessa delle cellule e sono utili anche per la circolazione», dice Galimberti. «Sono integratori ricchi di complessi anti-infiammatori e diuretici, che eliminano la pesantezza e i gonfiori, ma anche di attivi che ossigenano i tessuti, aiutano a ripristinare il microcircolo e proteggono vene e capillari. Si tratta spesso di fitoderivati dall'azione veno-linfatica, anti-infiammatoria e anti-edemigena che favoriscono

la fluidità della circolazione e l'ossigenazione dei tessuti. Tra i più efficaci il meliloto (che esercita la sua azione principalmente a carico delle vene ed è indicato per uso interno nei casi di problemi quali varici, tromboflebiti e capillari); la bromelina (contenuta nell'ananas) dall'attività anti-infiammatoria, eanti-edemigena; la bardana diuretica e drenante; il ginkgo biloba (potente antiossidante, anti-infiammatorio, che migliora la circolazione centrale e periferica). La cellulite, come i problemi di circolazione, è una patologia che richiede un monitoraggio costante da parte dello specialista. Il consiglio, in questo caso, è seguire cicli di 3 mesi (con una pausa di un mese) durante tutto l'anno, magari alternando le specialità (per esempio drenanti, vasoprotettori, riattivatori del microcircolo), sempre dietro parere del medico».

COSA AIUTA IN CASO DI CISTITE?

Chi ne soffre lo sa, il problema è serio (e doloroso). I consigli per prevenire le recidive sono sempre gli stessi: bere molto per diluire l'urina e ridurre la concentrazione dei batteri; evitare gli alimenti che possono irritare la mucosa interna della vescica, come cibi piccanti, grassi animali, fritti e cioccolato; utilizzare detergenti neutri o acidi, che non intaccano il film idrolipidico, naturale barriera protettiva nei confronti dei batteri. Tra le cure naturali, invece, l'uva ursina e il mirtillo rosso svolgono un'azione antibatterica, mentre l'echinacea aumenta le difese immunitarie. Un valido aiuto per limitare i danni, invece, sembra arrivare dal D-mannosio: si tratta di uno zucchero naturale che viene escreto inalterato dalle urine e che si lega ai batteri impedendo loro di aderire alla vescica, così da essere eliminati col flusso urinario. Il consiglio in più: gli integratori per la cellulite, se si beve poco, possono peggiorare la cistite.

CONTRO LE INFEZIONI URINARIE

La sua formula è ricca di cranberry, antibatterico naturale, e di enzimi proteolitici che modulano l'infiammazione, mentre i beta-glucani attivano le difese dell'organismo contro gli agenti patogeni e l'ortica facilita il drenaggio dei liquidi e la

depurazione. È un valido aiuto, completamente naturale, contro le infezioni delle vie urinarie, e non comporta antibiotico-resistenza anche dopo un utilizzo protratto. **Wobenzym Bact® Named, 60 compresse, 23,75 €.**



#2
Occhio alle sovrapposizioni!
Prima di assumere più integratori contemporaneamente informati. Un esempio: anti-età e solari contengono sostanze analoghe, dunque, se presi nello stesso lasso di tempo, potrebbero dar luogo a fenomeni di sovradosaggio.



CONTRO GLI ERITEMI

Studiato su misura di pelli sensibili, **Inneov Solaire** è l'ideale per chi soffre di eritemi. Assunto 4 settimane prima e durante tutto il periodo dell'esposizione al sole, contribuisce a rinforzare le barriere cutanee e a prevenire la comparsa di irritazioni. Frutto della ricerca Nestlé e L'Oréal, la sua formula innovativa e ultra-efficace è a base di *Lactobacillus johnsonii La1* (fermento lattico brevettato), beta carotene e licopene. **Inneov Solaire, 30 compresse, 28,80 €.**



Buone notizie per la menopausa

«Vampate, cefalea, dolori addominali, disturbi del sonno e irritabilità sono alcuni dei disturbi che possono colpire le donne all'inizio della menopausa, a causa della diminuzione dei livelli ematici degli estrogeni», dice il dottor Damiano Galimberti. «I sintomi durano da pochi mesi a due anni prima che l'organismo si assesti e i disturbi scompaiano, ma possono essere aggravati da una dieta povera, una integrazione carente, mancanza di esercizio fisico e stress. Per trattarli, la medicina si sta orientando sempre più verso un approccio dolce. Un ottimo aiuto arriva dagli ormoni bioidentici e in particolare dai fitoestrogeni (ricavati dalla soia, dai semi di lino e dal trifoglio rosso), una terapia sostitutiva naturale che, oltre ad alleviare i sintomi più fastidiosi, contribuisce a ridurre anche il

rischio di malattie importanti come quelle cardiovascolari, osteoporosi e neoplasie. In più conferisce particolari vantaggi sulla sessualità, sull'umore, sulla pelle e sulla qualità della vita in generale. Poiché la menopausa influisce anche sulle funzioni cerebrali e gli stati emotivi, oltre a reintrodurre nell'organismo molecole ormonali, converrebbe aggiungere alcuni "precursori" degli ormoni in grado di migliorare l'umore, il benessere psicofisico, la memoria, l'apprendimento e le funzioni cognitive superiori: per esempio dhea (considerato un vero e proprio elisir anti-aging per uomini e donne) e pregnenolone. Infine, sarebbe utile prevedere una integrazione di melatonina, che aiuta a regolare i ritmi sonno veglia, comunemente alterati dagli squilibri ormonali».

CONTRO I DANNI SOLARI A PELLE E CAPELLI

Specificamente formulato per proteggere la pelle e i capelli dagli effetti nocivi delle radiazioni solari, quest'integratore protegge dallo stress ossidativo grazie alla **CronoBiogenina®**, brevetto innovativo frutto della Ricerca Anticaduta Giuliani che associa la **Biogenina®** alla zeaxantina (carotenoide) e alla rutina (bioflavonoide). In più, è ricco di altri nutrienti preziosi come **Ubidecarenone**, **Beta-carotene**, **vitamine C ed E**, **zinco**, **rame** e **manganese**.

Bioscalin® Sole Pelle e Capelli con CronoBiogenina®, Giuliani, 30 compresse, 24,50 €.



I supporter PER LUI E PER LEI

Ti aiutano a recuperare l'energia, a gestire l'ansia, a riequilibrare la flora batterica intestinale: trova un'integrazione corretta per il tuo organismo

Anti stress

Migliorano il tono dell'umore

«Spesso ci si dimentica che, per problemi di ansia o stress, anziché rivolgersi ai farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale, è possibile utilizzare con successo integratori che apportino particolari fitoderivati» dice Damiano Galimberti. «La gardenia florida, per esempio, grazie alle sue proprietà sedative, è perfetta per il trattamento di situazioni critiche come blocchi emotivi, emicrania, insonnia e irritabilità. La griffonia ha un'azione efficace sul sistema nervoso centrale, incrementando significativamente il livello di serotonina, svolge un ruolo importante come neuromediatore nella regolazione di svariate attività cerebrali ed è indicata nel trattamento delle sindromi ansiose e depressive, nelle forme di "fame nervosa", e nelle situazioni di profonda irritabilità, nervosismo e agitazione. L'iperico, invece, è un antidepressivo indicato per le persone anziane perché ben tollerato e privo di effetti collaterali; ma se si assumono altri farmaci con regolarità è consigliabile chiedere il parere del medico, per evitare rischi di interazioni».

Regolatori

Riequilibrano l'intestino

«È proprio questo uno dei periodi più delicati per l'intestino che, complice la bella stagione e la dieta non troppo regolare, rischia di andare incontro a problemi come colite, stipsi o diarrea. Un aiuto arriva dalla polpa del frutto del baobab, nutriente dalle tante proprietà: oltre a essere un potente depurativo e riequilibrante intestinale, infatti, è un eccellente tonico generale, ricco anche di antiossidanti (100 gr di polpa forniscono un quantitativo di vitamina C pari a 6 arance). Spesso, però, i problemi intestinali sono dovuti all'intolleranza al lattosio (si stima che ne soffrano il 40% degli italiani, molti dei quali non ne sono consapevoli) che può creare disturbi da malassorbimento, o gastroenterici. Fino a pochissimo tempo fa, l'unica "cura" era quella di eliminare i latticini. Recentemente, invece, si è visto che le capsule di lattasi, prese in associazione con latte e latticini, aiutano a digerire il lattosio e consentono di assorbire il calcio contenuto negli alimenti. Un consiglio: l'intolleranza al lattosio può essere verificata anche attraverso uno specifico test genetico, affidabile e dai costi contenuti».



Adattogeni

Sai quali sono e a cosa possono servire?

«Coniato alla fine degli anni '50, il termine adattogeno indica un fattore dotato di azione normalizzante che non provoca (se non minimi) disordini nelle funzioni fisiologiche dell'uomo», spiega il dottor Galimberti. «Gli adattogeni sono agenti che favoriscono l'adattamento dell'organismo umano a differenti situazioni ambientali: agiscono da veri e propri mediatori a livello del sistema nervoso, aiutano l'organismo ad essere più efficiente contro lo stress eccessivo (fisico e mentale) e contro alcune sostanze e agenti esterni nocivi. Tra gli adattogeni principe c'è il ginseng siberiano: usato dai cosmonauti russi per potenziare le performance durante i viaggi nello spazio, facilita gli sforzi fisici migliorando la resistenza e la capacità del corpo di recuperare la sua vitalità. Riconosciuta come un vero "cibo per la mente", la centella asiatica è un prezioso alleato per migliorare i riflessi e aumentare la potenza fisica e mentale, ed è da sempre considerata un tonico cerebrale per le sue proprietà rivitalizzanti sulle cellule cerebrali e nervose».

Energizzanti

Attivano il fisico e la mente.

«Si dividono in due categorie: gli energizzanti fisici come gli aminoacidi e alcuni funghi cinesi, in grado di migliorare le prestazioni fisiche e sportive e aumentare il vigore del corpo umano, e quelli cerebrali, chiamati anche le "smart drug" dei manager. Questi ultimi, infatti, stimolano principalmente le performance cognitive e funzionano se abbinati tra loro. Tra i più noti la taurina, il giuggiolo, la fosfatidilserina. Il consiglio è di usarli con moderazione: in caso di sovradosaggio si può incorrere in episodi tachicardici», precisa Galimberti.

DOPPIA AZIONE

È consigliato in tutti i casi in cui a uno stile di vita troppo sedentario, situazioni protratte di stress e ansia o alimentazione povera di fibre, corrisponde una alterazione della flora batterica intestinale. Si tratta di un integratore alimentare "due in uno" a base di fermenti lattici di origine umana micro

incapsulati: la presenza dell'inulina favorisce la regolarità dell'intestino e ha funzione digestiva, i fermenti lattici probiotici riequilibrano la flora batterica. I fermenti lattici si assumono la mattina, mentre le fibre alla sera. **NeoVaxitiol Fermenti+Fibre, Ibsa, 7+7 bustine, 13,50 €.**



VIA LA FATICA

La sinergia delle vitamine del gruppo B con potassio e magnesio, fornisce pronta energia e una rapida ripresa metabolica a fronte di stanchezza e spossatezza fisica, più una adeguata integrazione salina. Ideale dopo una eccessiva sudorazione, attività fisica, stress o carente apporto nella dieta. **Be-Total Body Plus, 20 bustine, 12,90 €.**



#3

Per migliorarne l'efficacia, ecco come prenderli

FERRO: viene assorbito meglio, se è assunto in abbinamento con cibi aciduli (per esempio carne con limone o spinaci con limone).
OMEGA TRE: meglio a colazione e pranzo, perché essendo oli sono più digeribili durante il giorno.
VITAMINA D: i benefici aumentano se assunta in concomitanza con i latticini.
ACIDO ALFALIPOICO: viene assorbito in maniera ottimale in abbinamento con la vitamina E, perché liposolubile.

TI AIUTANO SE FAI SPORT MA OK A QUELLI GIUSTI

Sali minerali, prodotti per il recupero fisico, aminoacidi ramificati, condroprotettori... come districarsi nella giungla degli integratori dello sport? Lo abbiamo chiesto a un esperto

SE TI ALLENI POCO È SUFFICIENTE L'ACQUA, OLTRE I 30/40 MINUTI VIA LIBERA AGLI INTEGRATORI

«Mantenere il giusto grado di idratazione è la prima regola, per non incorrere in disidratazione, fatica eccessiva, crampi», spiega Marco Freschi, medico sportivo in Isokinetic e medico sociale della Primavera del Milan.

«Chi svolge un'attività fisica moderata (per esempio 30 minuti per 2 o 3 volte a settimana) può reintegrare i sali minerali e ripristinare la giusta idratazione affidandosi in tutta tranquillità alle proprietà dell'acqua, anche 2 o 3 litri da bere a piccoli sorsi lungo l'arco della giornata. Oltre i 30/40 minuti di attività, invece, può avere senso assumere, durante l'allenamento, una bevanda reintegratrice (100/200 ml, sempre a piccoli sorsi a base di sali minerali - soprattutto nei mesi più caldi se ne perdono di più - e zuccheri a rapido assorbimento come maltodestrine e destrosio. I sali minerali aiutano a non sentire subito la fatica, mentre gli zuccheri a rapido uso aumentano la resistenza. Chi segue un regime dietetico ipocalorico faccia però attenzione: l'effetto degli zuccheri potrebbe vanificarlo!».

AMINOACIDI RAMIFICATI. SÌ, MA SE L'IMPEGNO SPORTIVO È INTENSO

«Se l'attività è di tipo aerobico, assidua (almeno 4 volte a settimana), con allenamenti ad alta intensità o interval training, vale la pena assumere bevande di recupero a base di aminoacidi ramificati», dice il Dottor Freschi. «Il

motivo è semplice. In questo caso l'impegno muscolare è importante e intacca i muscoli, che si degradano (è come se venissero distrutti per ricostruirne di migliori), consumando più aminoacidi e rendendo quindi utile assumerli, oltre che con la normale alimentazione attraverso le proteine, anche attraverso gli integratori alimentari.»

QUANDO E QUANTI PRENDERNE?

«La tempistica e le dosi sono importanti. Di solito si calcola 1 grammo per kg di peso corporeo e la dose va divisa in due parti, entro un'ora dall'inizio ed entro un'ora dalla fine dell'attività fisica. Ma, poiché ogni individuo è un caso a sé, è importantissimo assumerli dietro suggerimento medico o con il controllo di un personal trainer».

OCCHIO ALLE CARTILAGINI

«Sono il punto debole di chi ha un'età intorno ai 45/50 anni e svolge attività fisica costante da diversi anni, come per esempio la corsa, e/o ha avuto problemi come un'operazione al menisco», spiega il dottor Freschi. «Per proteggerle, si a 2 o 3 cicli l'anno di integratori a base di glucosamina e condroitinsolfano, sostanze che fanno parte naturalmente della cartilagine. Da assumere solo sotto controllo medico».

**Non perdere
il prossimo
speciale farmacia
CAPELLI
Su Starbene
in edicola
il 9 settembre**

SALUTE ONLINE

I siti affidabili, dove e come

fare ricerche in rete

• salute.gov.it

• integratoriebenessere.it



REINTEGRA I SALI VELOCEMENTE

Ideale in caso di caldo intenso, affaticamento o dopo lo sport, rifornisce l'organismo dei sali persi con la sudorazione. La pratica confezione liquid stick è perfetta da portare sempre con sé, per

poterne usufruire al bisogno (fino a due bustine al giorno, da bere direttamente o diluite in un po' d'acqua). Contiene magnesio, acerola (titolata al 50% in vitamina C), polpa del frutto di baobab, potassio.

Go&Fun Balance, Gusto Arancia, Erba Vita, 10 liquid Stick 8,90 €.

