

di Alessandra Sagratella
e Fabrizio Borghetti

BENESSERE

QUELLA MARCIA IN PIU'!

Sì agli
integratori
di una sana
alimentazione

I capelli sono fragili? Zinco!
Le unghie altrettanto? Zinco e calcio.
La pelle si desquama e siete sicuri di non essere un'iguana? Vitamine del gruppo B (che non è un gruppo di musica pop uscito da X-Factor).
La libido tende a scendere a picco? Maca e dell'altro Zinco, e magari un velo di Muira Puama a condire il tutto.
La pancetta si inffaccidisce? Olio di mandorla e alghe e via con un bel termogenico (che potrebbe sembrare un bidet autoriscaldante ma non è così) in modo da accelerare il metabolismo e ridurre il fastidiosissimo pannicolo adiposo che si è accoccolato sul nostro giro-vita.

Negli ultimi anni, grazie ad una grande fantasia dell'industria farmaceutica, fitoterapica e alimentare, abbiamo

assistito alla crescita esponenziale della diffusione degli **integratori**.

Per noi che veniamo da decenni di allenamento e studio sull'alimentazione, si è aperto un mondo che differisce alquanto dalla misera pappa-reale e dal germe di grano del passato. Ora, in effetti, non esiste alcuna patologia che possa non essere curata o prevenuta con un abbondante uso di integratori mirati. Ne esistono davvero per tutto: vanno dalle soluzioni idro-alcoliche agli infusi, dalle compresse alle creme, dalle capsule alle polveri. Le erboristerie si sono centuplicate nell'ultimo trentennio, portando in ogni casa italiana una quantità di prodotti pressochè sconosciuti, ma sui quali chiunque ritiene di sapere ogni cosa.

Anche noi che stiamo scrivendo questo articolo, per *par condicio*, non siamo da meno e ne facciamo uso. Anche noi usiamo integratori per migliorare i tempi di recupero in allenamento; usiamo anti-ossidanti per ridurre il danno ossidativo da radicali liberi, usiamo grassi "buoni" come gli Omega-3 per prevenire l'invecchiamento, anche se le rughe, pian piano, arrivano lo stesso.

Ma tutto ciò viene fatto applicando un concetto, a nostro avviso, coerente ed in sintonia con la sana alimentazione e la natura.

Ci spieghiamo meglio. Quando si parla di sostitutivi di pasto significa che detti prodotti possono sostituire un pasto. Facile, no? Se si parla di terapia sostitutiva significa che, in toto, l'elemento utilizzato (sia esso farmaco oppure no) è in grado di sostituire l'apporto alimentare oppure la produzione endogena di una qualsiasi sostanza. Ma qui, come pre-annunciato, stiamo parlando di INTEGRATORI; pertanto dobbiamo fare un'importante considerazione. Se essi fossero stati chiamati SOSTITUTORI avrebbe avuto senso usarli al posto della dieta e della corretta somministrazione alimentare. Il solo problema è che, chiamandosi INTEGRATORI, appunto, dovrebbero essere usati per "integrare" ciò che temporaneamente manca ad una dieta corretta; ma questo, negli ultimi anni, non accade più. Sempre più persone infatti usano diversi integratori a scopi dimagranti, o tonificanti, o per superare meglio l'astenia della "mezza stagione" o ancora per un miglioramento prestazionale in ambito sportivo, ma il vero problema è che ciò avviene mantenendo invariata l'alimentazione che aveva precedentemente causato la carenza di alcuni micro o macro nutrienti.

Taluni usano prodotti per depurare il fegato e poi si "sparano" una dozzina di coca e rhum nel fine settimana in discoteca. Altri, invece di usare frutta e verdura, preferiscono usare integratori che contengano gli stessi principi attivi presenti in natura, ma senza di fatto cambiare una alimentazione priva di vegetali importantissimi.

Per spiegarci meglio, sarebbe giusto prima appurarsi che il modo di alimentarsi sia quello corretto per la propria età, corporatura e necessità fisica; in seguito accertarsi che la dieta apporti il giusto quantitativo di verdure e frutta (ricchi di vitamine e minerali), acqua, proteine nobili e fibre; infine bisognerebbe dare la giusta importanza anche alla varietà alimentare applicata ai pasti in modo da abbattere la terribile monotonia di quasi tutti i nostri pranzi e cene. Fatto questo, ed avendo salutato (salvo rare occasioni) ogni espressione di junk-food (cibo spazzatura), forse potrebbe essere opportuno (sempre previo consiglio medico) "supplementare" una dieta corretta con una studiata integrazione alimentare a base di prodotti naturali.

L'agire al contrario sortirebbe solo l'effetto di fare il pieno, con un ottimo carburante, al serbatoio di un'auto danneggiata, evitando di effettuare le corrette riparazioni al motore e all'assetto che potrebbero consentirne l'utilizzo.

Negli Stati Uniti, il Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA) del 1994 definisce integratore alimentare un prodotto che soddisfa tutti i criteri seguenti:

1) è una sostanza che integra la dieta e apporta o contiene uno o più dei seguenti ingredienti alimentari:

- vitamine
- minerali
- erbe o altre sostanze botaniche (escluso il tabacco)
- aminoacidi
- una sostanza alimentare utilizzabile per integrare la dieta incrementando l'assunzione giornaliera totale (per esempio enzimi)
- un concentrato, come un sostitutivo di pasto o una barretta energetica
- metaboliti, costituenti, estratti

2) è una sostanza ingerita come pillola, capsula, compressa o forma liquida;

3) non si tratta né di un alimento convenzionale, né dell'unico alimento di un pasto o di una dieta;

4) è etichettato come 'integratore alimentare'.

La U.S. Food and Drug Administration (FDA) non regola gli integratori alimentari, come invece fa con i farmaci, infatti gli integratori non devono ottenere un'approvazione preventiva per la sicurezza e l'efficacia come invece succede per i farmaci. Però la FDA può decidere di togliere un prodotto dal mercato se lo considera pericoloso.

Quali sono esattamente le differenze fra farmaci e integratori alimentari? Innanzitutto i farmaci sono sintetici, molecole create in laboratorio che esercitano effetti potenti nel corpo; gli integratori alimentari sono più naturali, e si possono trovare negli alimenti.

Approfondiamo questo concetto. Dato che ogni giorno nascono 'diete' più o meno fantasiose che dissertano sulla validità o meno di alcuni cibi, sappiamo che assumere frutta e verdura può essere positivo e sembra mettere d'accordo tutti. Fonti di fibre, vitamine e sali minerali, sono importanti alimenti della dieta mediterranea, definita patrimonio dell'Unesco, non a caso infatti, e non soltanto per pane, pasta, pizza & co!

CURIOSITA'

Ancora si vedono le terribili immagini di una umanità del Terzo Mondo che muore per mancanza di cibo, ma quasi del tutto sono scomparse le altrettanto terribili malattie che hanno decimato intere famiglie di un passato non tanto remoto. Esse erano dovute a mancanza di specifici fattori, indispensabili per il benessere, la crescita e la vita stessa dell'uomo.

Tra questi fattori essenziali si trovano le vitamine, quelle stesse che troneggiano sugli scaffali delle farmacie o dei negozi di integratori e di cui oggi si conosce per intero il valore nutrizionale. La storia delle vitamine si perde nella notte dei tempi: troviamo riferimenti nel papiro di Ebers scritto dagli Egiziani nel 1600 a.C. in cui si legge che mangiare il fegato era utile per curare gli occhi. Nel 1500 a.C. in Cina veniva raccomandato il fegato unito al miele per curare la diminuzione della vista, che portava alla cecità notturna. Lo stesso concetto fu poi ripreso da Ippocrate e dai naturalisti romani.

Facciamo un salto al 1500 d.C., quando sia in Francia che in Inghilterra si comincia a porre l'attenzione su cosa del preparato si rende efficace per curare i suddetti problemi. Dobbiamo però aspettare un tizio di nome Casimir Funk per avere l'introduzione del termine vitamine per definire quei fattori alimentari la cui carenza poteva produrre alcune misteriose e specifiche manifestazioni morbose che da tempo affliggevano l'umanità. Tra queste malattie lo scorbuto era noto ai marinai,

agli esploratori e ai soldati in guerra. Fu proprio un esploratore, Jacques Cartier, che nel 1535, in Canada, osservò che gli indiani nativi prevenivano lo scorbuto bevendo un decotto di aghi di pino (ricchi infatti di acido ascorbico, la vitamina C). I marinai del capitano Cook furono preservati dallo scorbuto per aver utilizzato limoni e arance fresche. Dal 1804, la Reale Marina Inglese prescrisse da regolamento l'introduzione nella dieta di razioni giornaliere di succo di limone.

Sempre più emergeva in giro per il mondo il concetto di *vitamine = amine della vita*. Si chiariva quindi la natura della malattia da carenza di fattori da introdursi con la dieta perché non sintetizzabili dall'organismo umano. B 1 contro il beri-beri di chi assumeva troppo riso brillato; niacina, detta inizialmente vitamina PP, poiché utile per prevenire la pellagra; olio di fegato di merluzzo contro il rachitismo per la presenza di vitamina D2, eccetera.

A parte qualche salto qua e là nella storia, ricordatevi che **il cibo è la vostra medicina e che lo stile di vita è molto più importante di farmaci e trattamenti medici per la vostra salute.**

Utilizzate pure gli integratori che ritenete più opportuni alle vostre esigenze o che vi hanno prescritto, ma non dimenticate che devono andare ad integrare sano cibo, affinché i vostri soldi siano stati spesi bene e ne goda la vostra salute.

Fabrizio Borghetti

www.fabriziorborghetti.it

Laureato in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Eat Coach®

Educatore Alimentare

Economista Dietista

Paleo Diet Consultant

Zone Consultant

RKC Certified Instructor

SFG Certified Instructor

FKDA Kettlebell Trainer

Preparatore Atletico EFA

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer F.I.F.

Dot.ssa Alessandra Sagratella

www.alessandrasagratella.it

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei

Prodotti della Salute presso la Facoltà

di Farmacia dell'Università di Camerino

Educatore Alimentare

Eat Coach®

Personal Trainer

Functional Trainer

RKC-SFG Certified Instructor

FKDA Kettlebell Trainer

Paleo Diet Consultant

Zone Consultant