

Troppo spesso si trascura l'importanza di un regime alimentare equilibrato, fondamentale non solo per chi deve dimagrire, ma per tutti quelli che vogliono restare in forma. Da un corretto apporto di principi nutritivi assunti ai pasti dipendono la nostra salute, il benessere psicofisico e l'efficienza del corpo.

Gli integratori alimentari sono dei preparati che integrano la normale alimentazione. Gli integratori alimentari sono, infatti, una fonte concentrata di nutrienti. Sono composti da o contengono una o più sostanze nutrienti. Possono contenere anche sostanze vegetali, come le erbe, o sostanze non vegetali ma comunque naturali, come la propoli, la pappa reale o il polline d'api. Sono disponibili in varie forme: capsule, compresse, preparati in polvere, gocce, sciroppi. Possono essere utilizzati solo per via orale.

Gli integratori alimentari non sono medicine, ma per l'appunto integrano la dieta, integrano quelli che possono essere elementi di cui abbiamo bisogno per mancanza da dieta o fisiologica. Non sono neanche prodotti dietetici, ma integrano la dieta. Non servono a curare delle malattie o a dimagrire. Servono a favorire il benessere dell'organismo.

Possiamo sintetizzare in poche parole la domanda: "Cosa sono gli integratori alimentari?" Gli integratori alimentari sono elementi naturali o di sintesi di cui il nostro organismo non può fare a meno, e l'integrazione alimentare serve per sopperire a sopravvenuti bisogni o carenze del dato elemento.

E' poi anche vero che molta gente li usa in modo improprio allo scopo di raggiungere limiti sempre più performanti dal proprio organismo. In questa guida vi parleremo di tutti gli integratori, facendo anche una tappa nell'illegale e nel doping, perché è giusto che sappiate cosa fa bene e cosa fa male.

A seconda dei componenti contenuti, gli integratori si dividono in:

- integratori alimentari o complementi alimentari a base di ingredienti costituiti da piante officinali o derivati: si tratta di integratori a base di principi vegetali, senza alcuna finalità terapeutica, ma solo salutistica. Tali integratori devono avere effetti fisiologici che contribuiscano al benessere

Integratori Alimentari

Scritto da dieghi

Venerdì 27 Novembre 2009 21:01 -

dell'organismo e ne favoriscano le funzioni. A seconda della concentrazione, del dosaggio e delle indicazioni, le piante officinali possono essere veri e propri farmaci (e in questo caso si parla di fitofarmaci), oppure integratori alimentari che, quindi, hanno lo scopo di coadiuvare o sostenere le funzioni fisiologiche dell'organismo.

- Integratori di vitamine: le vitamine sono dei composti che nella maggior parte dei casi non sono sintetizzati dall'organismo e devono essere introdotti con l'alimentazione. Le vitamine sono fondamentali per la salute e il buon funzionamento dell'organismo. Regolano i processi metabolici ed enzimatici. Non hanno funzioni energetiche o plastiche. Una loro carenza, spesso dovuta a un regime alimentare errato o a un aumento del loro fabbisogno, può provocare una vasta gamma di disturbi, a seconda della vitamina carente.

Le vitamine si dividono in liposolubili e idrosolubili. Le prime si accumulano in riserve nell'organismo. Sono liposolubili le vitamine A, D, E, K. Le idrosolubili sono la vitamina C e il complesso B, la vitamina PP (Niacina), l'acido folico (Folacina), la vitamina H (Biotina), l'acido pantotenico. Devono essere assunte ogni giorno con i cibi, perché non si immagazzinano. Esistono poi delle sostanze che non sono propriamente vitamine, ma che possono avere un'attività simile alla loro. Si tratta di colina, PABA, inositolo, coenzima Q10, bioflavonoidi, l-carnitina;

- Integratori di minerali: i minerali sono sostanze inorganiche. Partecipano a diversi processi fisiologici e biochimici. Tra le altre funzioni, formano i denti e le ossa e regolano i liquidi corporei. Sono assunti con l'alimentazione, perché il nostro organismo non li produce, e si perdono soprattutto con la sudorazione e le urine. Si dividono in minerali o macrominerali (calcio, cloro, fosforo, magnesio, potassio, sodio, zolfo), che possono essere assunti in dosi superiori a 100 mg al giorno, e microelementi o oligoelementi (cromo, ferro, fluoro, iodio, manganese, molibdeno, rame, selenio, zinco) che devono essere assunti in dosi minime.

- Integratori alimentari di altri fattori nutrizionali: sono integratori arricchiti di fattori nutrizionali che non sono nutrienti essenziali, ma che partecipano ai processi metabolici.

- Integratori alimentari di aminoacidi: gli aminoacidi sono le strutture base delle proteine. La loro molecola è formata da un gruppo amminico e da un gruppo acido. Oltre a ciò, gli aminoacidi intervengono in processi biologici importanti, come la sintesi dei neurotrasmettitori. Per costruire le proteine, l'organismo ha bisogno di 20 aminoacidi. Di questi otto sono detti essenziali, perché bisogna introdurli con l'alimentazione, dato che l'organismo non li sintetizza. Sono: fenilalanina, valina, treonina, triptofano, isoleucina, metionina, lisina, leucina. Sono contenuti negli alimenti definiti proteici completi, carni e latticini. Sono invece assenti negli alimenti proteici incompleti, come frutta e verdura.

Integratori Alimentari

Scritto da dieghi

Venerdì 27 Novembre 2009 21:01 -

Gli aminoacidi non essenziali sono invece sintetizzati dall'organismo. Si tratta di: alanina, arginina, asparagina, acido aspartico, cistina, acido glutammico, glutamina, glicina, istidina, prolina, serina, tiroxina.

- Derivati di aminoacidi: comprendono creatina, carnitina, taurina, glutatatione, carnosina.

- Integratori alimentari di proteine e/o energetici: le proteine sono costituenti basilari di tutte le cellule e sono fondamentali nel metabolismo. Sono largamente presenti negli alimenti, come carne, uova, legumi, pesce. Il loro fabbisogno varia in rapporto all'età, al peso, alla massa corporea e al tipo di proteina in questione. Gli integratori energetici sono a base di carboidrati. I carboidrati sono una fonte primaria di energia. L'organismo li scinde e li trasforma in glucosio, utilizzato durante l'attività muscolare, e in glicogeno, che è una riserva di energia. Sono presenti in molti alimenti, come la pasta e il riso. Sono una fonte di energia supplementare e aiutano a sopportare meglio lo sforzo fisico.

- Integratori alimentari di acidi grassi: gli acidi grassi si dividono in acidi grassi saturi, detti anche cattivi, e in acidi grassi insaturi, detti anche buoni. I primi rendono difficile l'interscambio cellulare, dato che causano l'irrigidimento della cellula. Questo è uno dei fattori che porta all'insorgere di malattie metaboliche. Gli acidi grassi insaturi invece hanno un ruolo fondamentale per il corretto svolgimento di molte funzioni metaboliche e biologiche dell'organismo. Sono fondamentali, in particolare, per la salute del sistema cardiovascolare. Servono anche a produrre energia, a ridurre il colesterolo, a sintetizzare l'emoglobina. Gli acidi grassi insaturi non possono essere prodotti dall'organismo. Si dividono in due grandi categorie:

gli Omega 3, che includono l'acido alfa-linolenico e i suoi derivati, cioè l'acido eicoisapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA), e sono contenuti nel grasso del pesce, e gli Omega 6, che includono l'acido linoleico e gamma-linolenico, contenuti negli oli vegetali e nei cereali;

- Integratori alimentari a base di probiotici: i probiotici sono microrganismi che hanno effetti positivi sulla salute degli organismi che li ospitano. Sono in grado di superare la barriera gastrica e di arrivare "vivi" all'intestino. Aiutano il riequilibrio della flora intestinale, normalizzano le funzioni intestinali contrastando l'insorgere di infezioni intestinali, favoriscono l'assorbimento delle sostanze nutritive, controllano i grassi e gli zuccheri. Sono fondamentali per il mantenimento dell'efficienza del sistema immunitario. Sono presenti nello yogurt e nei formaggi.

- Integratori alimentari di fibra: le fibre sono la parte degli alimenti vegetali che l'organismo non

Integratori Alimentari

Scritto da dieghi

Venerdì 27 Novembre 2009 21:01 -

assimila. Non vengono degradate dagli enzimi del tratto gastro-intestinale. Esercitano importanti funzioni meccaniche e metaboliche in grado di influenzare anche la flora batterica intestinale. Sono presenti nella frutta, nella verdura, nei cereali e nei semi. Aiutano a migliorare la regolarità intestinale e riducono l'utilizzo di grassi e calorie.

Questa è la spiegazione degli integratori alimentari data dal Ministero della Salute.

(Ministero della Salute: Linee Guida su integratori alimentari, alimenti arricchiti e funzionali - Criteri di composizione e di etichettatura, Revisione dicembre 2002)