GUIDA ALL'USO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Cosa sono, a cosa servono e come si scelgono

Un vademecum utile per
conquistare benessere e salute

Guida all’uso degli integratori alimentari

Indice

Una nuova visione di benessere	pag. 4
Integratori alimentari: cosa sono e a cosa servono	pag. 4
Vitamine e minerali	pag. 5
Radicali liberi e protezione dallo stress ossidativo	pag. 8
Probiotici	pag. 11
Estratti vegetali	pag. 12
Amminoacidi	pag. 13
Acidi grassi polinsaturi	pag. 13
Integratori per il benessere articolare	pag. 15
Come scegliere un integratore	pag. 16

Una nuova visione di benessere

Oggi la ricerca del benessere autentico è una scelta quotidiana che accomuna sempre più persone, diventando una vera e propria filosofia di vita. Prende spazio nella cultura generale la cognizione che, educando il proprio organismo a raggiungere un fisiologico benessere, grazie alla nutrizione e ad uno stile di vita corretto, si possa conquistare salute e bellezza, nonché una giovinezza più duratura.
La filosofia del benessere, la coscienza che l'equilibrio psico-fisico sia l'obiettivo primario da raggiungere, rappresenta al giorno d'oggi un approccio ideale che si sta consolidando nelle cultura dell'intero paese.
Nel 2016 è nata una nuova disciplina che ha come obiettivo la soddisfazione dei bisogni dell'uomo moderno, nella sua totalità, secondo il principio di circolarità del benessere tra corpo, mente e relazioni sociali. Si tratta della Disciplina del Bendessere®, una nuova concezione di 'bene di esistere' riferita all'individuo. Un aiuto insostituibile per ritrovare il Bendessere® e l'armonia in ogni stagione della vita è fornito dai preziosi nutrienti e dalla costante ricerca di Solgar, da sempre attenta al valore delle molecole, ai numerosi brevetti presenti nelle referenze, all'utilizzo di opportune miscele di micronutrienti e all'attenzione rivolta alla letteratura scientifica che documenta l'importanza della nutraceutica e dei corretti stili di vita. L'utilizzo mirato dei nutrienti a supporto del Bendessere® è descritto nel prezioso manuale pratico 'Bendessere e Natura' a cura della dott. ssa Giada Caudullo, Psicologa clinica.
Bendessere® è "Nutraceuticals for Life" .

Integratori alimentari: cosa sono e a cosa servono

Un integratore alimentare è un prodotto salutistico il cui fine è quello di contribuire al mantenimento dello stato di benessere psicofisico dell'organismo umano.

INTEGRATORI: COSA SONO E QUALI BENEFICI OFFRONO?
Gli integratori alimentari costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altri ingredienti, tra cui alcuni estratti di origine vegetale, aventi un effetto nutritivo o fisiologico.
L'integrazione, se scelta e consigliata nel modo corretto può soddisfare le specifiche esigenze del singolo individuo per ogni stagione di vita: esistono integratori studiati appositamente per l'uomo, per la donna, per rispondere alle aumentate esigenze durante la gravidanza o alle richieste dell'età infantile, adolescenziale e senile. Inoltre integratori di particolare pregio sono le formulazioni pensate per chi adotta uno stile alimentare più restrittivo, come il vegetariano e il vegano.
Nel panorama degli integratori di qualità è importante verificare che siano presenti certificazioni rispettose delle abitudini alimentari di qualsiasi popolazione.
Il Certificato Kosher "PARVE" ad esempio, garantisce che gli integratori siano privi di derivati caseari e di carne. Inoltre assicura che l'intero processo produttivo, dalla scelta della materia prima alla fase dell'imbottigliamento, ricalchi i più alti standard di qualità e attenzione.
La certificazione Halal invece, offre la garanzia che i supplementi integrativi siano conformi alle regole alimentari dell'Islam. Halal significa "permesso, legale" e nei prodotti con questa certificazione non è consentita la presenza di alcolici e di alcuni derivati animali (es. origine suina).

COSA DICE LA LEGGE?
Il Decreto Legislativo 21 maggio 2004, n. 169 "Attuazione della direttiva 2002/26/CE relativa agli integratori alimentari" riporta la seguente definizione di 'integratore alimentare' - si intendono per 'integratori alimentari' i prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate. I termini 'complemento alimentare' o 'supplemento alimentare' sono da intendersi come sinonimi di 'integratore alimentare'.

DIETA? VARIA ED EQUILIBRATA
Ogni individuo avverte la necessità quotidiana di nutrire il proprio organismo del corretto introito di vitamine, minerali e sostanze nutritive che solo una dieta varia ed equilibrata può garantire; in una società come quella attuale, sembrerebbe facile nutrirsi in modo corretto, vista la vasta possibilità di scelta alimentare. In realtà è molto facile incorrere in carenze più o meno significative: ciò può accadere in seguito all'assunzione di cibi raffinati o arricchiti in conservanti o coloranti, a causa di problemi di masticazione o digestivi, a seguito di malattie o durante periodi delicati della vita (quali gravidanza, senilità, menopausa, intensa attività sportiva, stress psicofisico), a causa dell'uso di alcol o farmaci, in seguito all'esposizione di fattori inquinanti e intossicanti (fumo, agenti chimici). Gli integratori alimentari sono destinati quindi, ad integrare la dieta normale quando si dovesse presentare l'aumentato fabbisogno di uno specifico nutriente.
Gli integratori possono essere suddivisi in diverse categorie:

Vitamine
Minerali
Antiossidanti
Probiotici
Estratti vegetali
Amminoacidi e proteine
Acidi grassi polinsaturi – omega 3, 6 e 9

Vitamine e minerali

Il corpo umano ha bisogno di alimentarsi quotidianamente per ripristinare le sostanze organiche ed inorganiche necessarie alla vita ed al normale funzionamento dell'organismo, per la crescita, per tutte le funzioni vitali e per il benessere generale. Le vitamine ("ammine della vita") sono sostanze organiche indispensabili per l'organismo. Squilibri dietetici conseguenti ad un'alimentazione monotona e povera o caratterizzata da cibi industriali determinano un aumentato fabbisogno di vitamine e minerali; altre carenze si verificano in corrispondenza di particolari situazioni come la gravidanza, l'allattamento o un'attività fisica intensa.

Un multivitaminico/multiminerale completo e correttamente dosato aiuta a sostenere l'organismo in caso di aumentato fabbisogno o di ridotto apporto con la dieta. Non tutti gli integratori di vitamine sono uguali. Scegliere un integratore di vitamine privo di additivi artificiali, aromi o coloranti, frutto di innumerevoli ricerche e preparato secondo le più avanzate tecniche di produzione è più sicuro ed è una garanzia di qualità.

Sostenere l'organismo a ritrovare uno stato di immunità ottimale è diventato un obiettivo comune sia per il medico che per il singolo individuo, poiché grazie ad un sistema immunitario efficiente le problematiche infettive e parassitarie possono essere limitate. Il mantenimento del benessere fisico incide positivamente anche sui rapporti interpersonali e la medicina e la scienza dietetica o della nutrizione, ci stimolano ad intraprendere un'alimentazione bilanciata, tale da fornire anche nutrienti che sostengono le naturali difese dell'organismo.

Proprio con l'obiettivo di migliorare la biodisponibilità dei nutrienti, la ricerca è in continua evoluzione e immette sul mercato brevetti come Metafolin®, acido folico in forma di L-metilfolato di calcio (5-MTHF), forma attiva dell'acido folico, prontamente biodisponibile e utilizzabile dall'organismo senza subire ulteriori processi di trasformazione. Altro esempio è Ester-C®, una formulazione brevettata di vitamina C in associazione ai suoi metaboliti che grazie alle peculiarità della sua forma chimica (L-ascorbato di calcio), possiede pH controllato ed è ben tollerata a livello gastrico.

I minerali sono micronutrienti essenziali per la fisiologia umana e regolano la funzionalità di enzimi, tessuti e processi metabolici. Sono costituenti di ossa, denti, tessuti molli, muscoli, sangue e cellule nervose. Agiscono come attivatori di molte reazioni biologiche e sono importanti per la produzione di ormoni. La dieta moderna può non fornire il corretto quantitativo di minerali necessario per sostenere al meglio la vita quotidiana, pertanto l'integrazione diventa uno strumento per favorirne il giusto introito. La carenza di minerali può determinare conseguenze quali i deficit energetici, problemi di funzionalità dei tessuti muscolari e crampi. Lievi disturbi conseguenti a squilibri minerali possono essere alleviati compensando con appropriate assunzioni di integratori che permettano di recuperare la perfetta efficienza organica.

In alcuni integratori i minerali sono presenti nella forma chelata: la chelazione è un processo che assicura un migliore assorbimento ed una maggiore disponibilità per l'organismo (biodisponibilità). I minerali non chelati, cosiddetti in forma libera, per poter essere assorbiti nel tratto intestinale ed entrare nelle cellule sfruttano dei meccanismi che, in base alle condizioni del nostro tratto intestinale, possono essere lenti ed incompleti. La chelazione è un processo che lega al minerale una sostanza chelante, normalmente assorbita a livello intestinale, che agevola l'entrata del minerale nella cellula, quasi fosse una chiave di accesso, assicurandone l'assorbimento: nel caso ad esempio dei chelati Albion™, il minerale subisce la chelazione (un legame che assomiglia ad un abbraccio) con sostanze dette amminoacidi. Tale legame permette ai minerali di superare il tratto gastrico indenni, in modo che l'assimilazione avvenga totalmente nell'intestino dove gli amminoacidi che trasportano il minerale, vengono usati per svariati processi metabolici, mentre il minerale, che ha utilizzato il mediatore chelante come chiave di accesso alle cellule (l'aminoacido), penetra totalmente nelle cellule e nel torrente sanguigno. Questa chelazione comporta quindi il massimo assorbimento del minerale a livello intestinale e una minima eliminazione con le feci, migliorandone così la biodisponibilità (l'assorbimento nel flusso ematico).

Un minerale in tracce che contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti e al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue è il cromo nella forma trivalente. In particolare il cromo picolinato Chromax®, è una forma di cromo sicuro, stabile e ad elevato assorbimento.

Vitamine: i vantaggi.

Esistono molti tipi di vitamine, vediamo quali vantaggi offrono.

Tabella Vitamine e Minerali secondo il Regolamento (CE) n. 432/2012

Vitamine

Vitamina A (il beta-carotene è una fonte di Vitamina A)	CONTRIBUISCE • al buon funzionamento della capacità visiva e del sistema immunitario • al mantenimento in buono stato di pelle e membrane mucose • al naturale metabolismo del ferro
Vitamina D:	CONTRIBUISCE • al normale assorbimento e all' utilizzo del calcio e del fosforo • a mantenere in salute ossa e denti • a conservare normali livelli di calcio nel sangue • alla fisiologica funzionalità delle naturali difese dell'organismo • al mantenimento della naturale funzione muscolare
Vitamina C:	CONTRIBUISCE • a mantenere la fisiologica formazione del collagene per la naturale funzione di pelle, vasi sanguigni, ossa, denti e gengive. • a conservare il regolare funzionamento del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso • al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e alla rigenerazione della forma ridotta della vitamina E • ad accrescere l'assorbimento del ferro • al normale funzionamento della funzione psicologica e del sistema nervoso
Vitamina E:	CONTRIBUISCE • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
Vitamina K:	CONTRIBUISCE • al mantenimento in salute delle ossa
Vitamina B1 (tiamina):	CONTRIBUISCE • al normale metabolismo energetico • al normale funzionamento del sistema nervoso • aiuta la regolare funzione cardiaca e psicologica
Vitamina B2 (riboflavina) :	CONTRIBUISCE • al normale metabolismo energetico • al normale funzionamento del sistema nervoso • al mantenimento di membrane mucose normali • al mantenimento di globuli rossi normali • al mantenimento di una pelle normale • al mantenimento della capacità visiva normale • al normale metabolismo del ferro • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
Vitamina B3 (niacina):	CONTRIBUISCE • al normale metabolismo energetico • al normale funzionamento del sistema nervoso • alla normale funzione psicologica • al mantenimento di una pelle normale • alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento
Vitamina B5 (acido pantotenico):	CONTRIBUISCE • al normale metabolismo energetico • alla normale sintesi e al normale metabolismo degli ormoni steroidei, della vitamina D e di alcuni neurotrasmettitori • alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento • a prestazioni mentali normali

Vitamine

Vitamina B6 (piridossina):	CONTRIBUISCE • alla normale sintesi della cisteina • al normale metabolismo energetico • al normale metabolismo dell'omocisteina • al normale funzionamento del sistema nervoso • al normale metabolismo delle proteine e del glicogeno • alla normale funzione psicologica • alla normale formazione dei globuli rossi • alla normale funzione del sistema immunitario • alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento • alla regolazione dell'attività ormonale
Vitamina B8 (biotina):	CONTRIBUISCE • al normale funzionamento del sistema nervoso • al normale metabolismo dei macronutrienti • alla normale funzione psicologica • al mantenimento di capelli normali • al mantenimento di membrane mucose normali • al mantenimento di una pelle normale
Acido Folico:	CONTRIBUISCE • alla crescita dei tessuti materni in gravidanza • alla normale sintesi degli amminoacidi • alla normale emopoiesi • al normale metabolismo dell'omocisteina • alla normale funzione psicologica • alla normale funzione del sistema immunitario
Vitamina B12:	CONTRIBUISCE • al normale funzionamento del sistema nervoso • al normale metabolismo dell'omocisteina • al normale metabolismo energetico • alla normale funzione psicologica • alla normale formazione dei globuli rossi • alla normale funzione del sistema immunitario • alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento • nell'intervenire al normale processo di divisione delle cellule
Colina: (almeno 82,5 mg al giorno)	CONTRIBUISCE • al fisiologico metabolismo dei lipidi e dell'omocisteina • al mantenimento della normale funzione epatica

Minerali: i vantaggi.

Esistono molti tipi di minerali, vediamo quali vantaggi offrono.

Minerali

Calcio:	CONTRIBUISCE • alla normale coagulazione del sangue • alla normale funzione muscolare • alla normale neurotrasmissione • alla normale funzione degli enzimi digestivi • al mantenimento di ossa normali • al mantenimento di denti normali • interviene nel processo di divisione e di specializzazione delle cellule
Cromo:	CONTRIBUISCE • alla normale metabolismo dei macronutrienti • al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue
Ferro:	CONTRIBUISCE • alla normale funzione cognitiva • al normale metabolismo energetico • alla normale formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina • al normale trasporto di ossigeno nell'organismo • alla normale funzione del sistema immunitario • alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento • nell'intervenire al normale processo di divisione delle cellule
Fosforo:	CONTRIBUISCE • al normale metabolismo energetico • alla normale funzione delle membrane cellulari • al mantenimento di ossa e denti normali
Iodio:	CONTRIBUISCE • alla normale funzione cognitiva • al normale metabolismo energetico • al normale funzionamento del sistema nervoso • al mantenimento di una pelle normale • alla normale produzione di ormoni della tiroide e alla normale funzione tiroidea
Magnesio:	CONTRIBUISCE • all'equilibrio elettrolitico • al normale metabolismo energetico • al normale funzionamento del sistema nervoso • alla normale funzione muscolare • alla normale sintesi proteica • alla normale funzione psicologica • alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento • al mantenimento di ossa e denti normali
Potassio:	CONTRIBUISCE • al normale funzionamento del sistema nervoso • alla normale funzione muscolare • al mantenimento di una normale pressione sanguigna
Rame:	CONTRIBUISCE • al mantenimento di tessuti connettivi normali • al normale metabolismo energetico • al normale funzionamento del sistema nervoso • alla normale pigmentazione della pelle e dei capelli • al normale trasporto di ferro nell'organismo • alla normale funzione del sistema immunitario • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo

Selenio:	CONTRIBUISCE • alla normale spermatogenesi • al mantenimento di capelli e unghie normali • alla normale funzione del sistema immunitario • alla normale funzione tiroidea • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
Zinco:	CONTRIBUISCE • al mantenimento di normali livelli di testosterone nel sangue • al mantenimento della capacità visiva normale • alla normale funzione del sistema immunitario • al normale metabolismo acido-base • al normale metabolismo dei carboidrati • al mantenimento di pelle, unghie e capelli normali • al mantenimento di ossa normali • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo • nell'intervenire al normale processo di divisione delle cellule
Manganese:	CONTRIBUISCE • alla normale formazione di tessuti connettivi • al normale metabolismo energetico • al mantenimento di ossa normali • alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo

Minerali

Radicali liberi e protezione dallo stress ossidativo

I radicali liberi sono molecole altamente reattive prodotte fisiologicamente come prodotto di scarto dei processi metabolici dell'organismo oppure generate da fattori ambientali come l'inquinamento, le radiazioni e il fumo di sigaretta. I radicali liberi possono colpire tutti i tessuti innescando delle reazioni a catena spesso nocive. Gli antiossidanti sono sostanze chimiche o agenti fisici che neutralizzano i radicali liberi e proteggono le cellule e i tessuti dagli effetti dannosi conseguenti allo stress ossidativo prodotto da queste sostanze. Il nostro organismo riesce a controllare l'attività dei radicali liberi attraverso alcuni enzimi in grado di neutralizzare queste molecole reattive e grazie agli antiossidanti che introduce quotidianamente dall'esterno con l'alimentazione: gli antiossidanti sono infatti naturalmente presenti nella frutta e nella verdura e possono essere aggiunti alla dieta sotto forma di integratori. Minerali come il rame, il selenio e lo zinco e vitamine come la vitamina C e la vitamina E si sono dimostrate in grado di contribuire alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo (vedi Tabella pag. 9). Anche alcuni preparati vegetali, usati negli integratori, possono essere un supporto antiossidante. La corteccia di Pino marittimo francese, ad azione antiossidante, è la fonte preziosa di Pycnogenol*, una miscela brevettata di bioflavonoidi attivi, propriamente detti proantocianidine oligomeriche, la cui purezza ed elevata qualità è garantita da Horphag Research, azienda proprietaria del brevetto. La bacca di Açai (*Euterpe oleracea* Mart.), il pregiato frutto di una palma brasiliana, contiene anch'essa sostanze ad azione antiossidante e inoltre svolge un' azione di controllo sul metabolismo di grassi e zuccheri: la colorazione tipicamente scura di questo frutto è dovuta alla ricchezza in antocianine, proantocianidine, polifenoli e altri flavonoidi. Dal mondo marino proviene una microalga, l'*Haematococcus pluvialis*, dalle vantaggiose proprietà antiossidanti, ricca in astaxantina, una xantofilla diffusa tra gli animali acquatici (pesce e crostacei) ai quali dona una caratteristica pigmentazione rosa. Altri estratti vegetali dotati di interessanti proprietà antiossidanti sono la Curcuma (*Curcuma longa*), la Rosa canina, il Ginkgo (*Ginkgo biloba*), il Cardo mariano (*Silybum marianum*) e la pianta del Tè verde (*Camellia sinensis*).

Probiotici

L'intestino è caratterizzato dalla presenza della microflora batterica intestinale, l'insieme di 'batteri favorevoli' che permette una naturale attività di quest'organo. Diversi fattori, come l'inquinamento, lo stile di vita, l'uso di zuccheri raffinati e gli antibiotici possono provocare facilmente l'impoverimento della popolazione batterica dell'intestino, determinando la perdita di alcuni dei batteri "amici" necessari per il normale funzionamento del tratto digestivo. L'integrazione con probiotici (batteri "favorevoli") rappresenta un modo semplice per aiutare a mantenere un bilancio positivo della microflora intestinale. Il Ministero della Salute si pronuncia su questa integrazione e definisce così i microrganismi probiotici: "Il termine probiotico è riservato a quei microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. Per alimenti probiotici si intendono quegli alimenti, che contengono, in numero sufficientemente elevato, microrganismi probiotici vivi ed attivi, in grado di raggiungere l'intestino ed esercitare una azione di equilibrio sulla microflora intestinale, mediante colonizzazione diretta. Sono quindi alimenti in grado di promuovere e migliorare le funzioni di equilibrio fisiologico dell'organismo, attraverso un insieme di effetti aggiuntivi alle normali attività nutrizionali." Gli integratori di probiotici contengono i principali ceppi di batteri che costituiscono la microflora: esempi di ceppi utilizzati negli integratori sono *Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Bifidobacterium lactis, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus rhamnosus.*

Le formulazioni gastroresistenti sono le più vantaggiose. Possono essere integrate anche in corrispondenza dei pasti grazie ad una matrice polisaccaridica che avvolge e protegge il probiotico dagli acidi gastrici e consente la liberazione a livello del duodeno (il tratto iniziale dell'intestino), dove i 'batteri amici' iniziano l'azione riequilibrante della flora batterica.

Estratti vegetali

Nell'ambito degli integratori ricoprono un ruolo di sicuro interesse gli estratti erbali, meglio se ricavati a partire da materie prime coltivate in ambiente controllato e non soggetto ad agenti inquinanti, e miscelati con la povere dell'intera pianta così da assicurare che il fitocomplesso, ossia l'insieme di tutti i componenti della pianta, sia presente anche nel prodotto finito.
È preferibile utilizzare integratori a base di estratti erbali standardizzati che consentono di sapere l'esatta quantità della sostanza attiva di interesse. In tal modo l'effetto è riproducibile in ogni lotto di produzione perchè l'estratto erbale utilizzato per l'integratore contiene sempre la stessa concentrazione di ingrediente funzionale per porzione assunta. Il vantaggio di un estratto standardizzato è la garanzia che apporti una quantità di principi attivi costante e riproducibile in ogni lotto e in ogni confezione. Insomma, il processo di standardizzazione assicura qualità ed efficacia dell'estratto erbale.

Alcuni estratti di origine vegetale sono particolarmente interessanti:
Svetol® ad esempio, è un estratto decaffeinato di semi di caffè verde la cui azione, in virtù della presenza di acido clorogenico, è quella di favorire il fisiologico controllo glicemico. Uno studio, svolto in collaborazione con l'INRA (French National Agricultural Organisation) di Clermont-Ferrand (2006), ha evidenziato per la prima volta l'intero metabolismo che coinvolge gli acidi clorogenici di Svetol®. I risultati mostrano una marcata biodisponibilità dell'acido clorogenico contenuto in Svetol®, il quale, inibendo l'alfa-glucosidasi (enzima coinvolto nella digestione dei carboidrati), riduce l'assorbimento intestinale del glucosio.

Bioperine® invece, è un estratto standardizzato di pepe nero con un contenuto minimo del 95% di piperina. Bioperine® ha dimostrato supportare l'assorbimento e la biodisponibilità di diversi nutrienti, in particolare della curcumina. In secondo luogo, Bioperine® è una fonte di piperina sicura per l'uso alimentare come evidenziato da studi clinici sostenuti negli Stati Uniti che ne avvallano l'impiego. È stato evidenziato che supporta la fisiologica attività termogenica corporea.
L'uso degli estratti botanici risale a migliaia di anni fa e ancora oggi i nutrienti vegetali possono essere utilizzati per svariate richieste: alcuni fungono da adattogeni (sostanze che favoriscono la resistenza e le capacità di difesa dell'organismo, stimolando una reazione positiva a situazioni di stress), altri da tonici, altri ancora da rilassanti. Gli estratti derivanti da vegetali trovano spazio nel sostegno di problematiche femminili, per il benessere maschile, per il sostegno della funzionalità epatica e nel controllo dei fenomeni infiammatori.

Oltre agli estratti che svolgono azione sia tonica che adattogena come il **Ginseng** ed l'**Eleuterococco**, ricoprono un ruolo di primaria importanza anche la **Whitania** e la **Rhodiola**. La *Withania somnifera* L. Dunal, è caratterizzata da una radice ad azione tonica, utile in caso di stanchezza fisica e mentale, ed adattogena, d'aiuto per le naturali difese. In più sostiene il rilassamento e il benessere mentale. La radice di *Rhodiola rosea* L. è un adattogeno di supporto per contrastare stanchezza fisica, mentale e favorisce infine il normale tono dell'umore.

Amminoacidi

Gli amminoacidi sono i piccoli mattoncini che compongono delle macromolecole fondamentali per l'intero organismo: le proteine. Le proteine costituiscono una parte essenziale degli esseri viventi. Molte fanno parte della categoria degli enzimi, alcune hanno funzioni strutturali e meccaniche, come il collagene in ossa e tessuti, altre proteine sono importanti mediatori nella trasmissione di segnali tra le cellule e nella risposta immunitaria. Gli aminoacidi sono classificati in due gruppi, quelli che possono essere prodotti direttamente nell'organismo e perciò detti "non essenziali", e quelli che si possono reperire solo grazie all'alimentazione e perciò da considerarsi essenziali. Entrambi i gruppi sono importanti per il benessere.
Gli amminoacidi essenziali sono: istidina, fenilalanina, treonina, lisina, leucina, isoleucina, metionina, triptofano e valina.
Gli amminoacidi non essenziali sono prodotti nell'organismo a partire da quelli essenziali. Una carenza nell'assunzione dietetica degli amminoacidi essenziali può causare un mancato equilibrio degli amminoacidi prodotti dall'organismo (non essenziali).

Acidi grassi polinsaturi

Gli acidi grassi sono gli ingredienti che compongono la maggior parte dei grassi sia di natura vegetale che animale. Gli acidi grassi sono una porzione fondamentale della membrana cellulare, un sottile rivestimento a doppio strato che protegge ogni singola cellula dell'organismo. Se la membrana non è sana e integra le cellule perdono la loro capacità di trattenere acqua e di nutrienti essenziali alla vita ed elettroliti, nonché la possibilità di comunicare con le altre cellule e di essere controllate dagli ormoni di regolazione. Secondo la moderna scienza, un'alterata funzione della membrana cellulare è il fattore principale che provoca il danno o la morte della cellula. E' per questo che per controllare il danneggiamento cellulare e coadiuvare il benessere della singola cellula, e quindi il benessere generale, bisogna salvaguardare gli elementi costitutivi della sua barriera protettiva, per l'appunto gli acidi grassi.

Gli acidi grassi si distinguono chimicamente in acidi grassi saturi (non ci sono nella molecola doppi legami) o acidi grassi insaturi (le molecole presentano uno o più doppi legami), e svolgono funzione strutturale, energetica e metabolica. In qualità di supporto energetico l'organismo usa nello stesso modo sia gli acidi grassi saturi che quelli insaturi, ma per alcune funzioni, quali ad esempio l'attività nel sistema cardiovascolare o l'azione sui processi infiammatori, l'organismo necessita unicamente degli acidi grassi insaturi.

Da quando un ricercatore danese notò la bassissima frequenza di casi di infarto del miocardio (il tessuto muscolare del cuore) tra gli abitanti del distretto di Umanack, in Groenlandia, l'attenzione verso gli acidi grassi polinsaturi omega-3 ha realmente coinvolto gli studiosi di tutto il mondo. Egli scoprì infatti che l'origine della sorprendente funzionalità cardiovascolare della popolazione della Groenlandia era riconducibile alla particolare presenza nella loro dieta quotidiana dei cosiddetti omega-3 da olio di pesce.

Gli oli di pesce ottenuti da pesci che vivono in acque fredde e salate (es. salmone, sgombro, merluzzo, aringa) sono ricchi in acidi grassi polinsaturi a lunga catena della serie omega-3, tra cui l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA).

La scienza suddivide gli acidi grassi insaturi in due serie fondamentali, gli

omega-6 e gli omega-3:
l'Acido linoleico (LA) è il capostipite della serie omega-6 mentre l'Acido alfa-linolenico (ALA) è il capostipite della serie omega-3.

A loro fu dato il nome di acidi grassi "essenziali" in quanto l'organismo umano non è in grado di produrli da solo e per tal motivo, per mantenere le proprie funzioni fisiologiche, deve introdurli con gli alimenti. Da tali acidi grassi essenziali derivano gli acidi grassi polinsaturi a lunga catena tra i quali è necessario menzionare l'acido gamma-linolenico (GLA) della serie omega-6 e l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) della serie omega-3 (presenti soprattutto negli oli di pesce).
Quali sono le fonti principali da cui è possibile ottenere OMEGA così preziosi?
- L'acido linoleico (LA) e l'acido alfa-linolenico (ALA) sono presenti principalmente nell'olio di semi di lino, di cui è da prediligere l'olio ottenuto da semi pressati a freddo per favorire la conservabilità degli acidi grassi insaturi
- Gli omega-3, EPA e DHA, sono presenti principalmente negli olii di pesce di acque fredde e salate come sgombri, merluzzo, aringa, salmone dall'Alaska.
- GLA è presente principalmente negli olii di semi di borragine e di semi di primula notturna o enotera. L'olio di enotera è utilizzato e conosciuto da molte donne che da tempo ne gradiscono i benefici effetti, poiché l'olio di semi di primula notturna (*Oenothera biennis* L.), ricco in GLA, può contrastare le problematiche legate al ciclo mestruale e favorire la funzionalità della pelle.
Gli acidi grassi polinsaturi possono comportare molteplici effetti salutistici descritti nella seguente tabella.

L'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g di ALA.
Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di DHA.
Il DHA contribuisce al mantenimento della capacità visiva normale	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di DHA.
L'assunzione materna di DHA contribuisce al normale sviluppo del cervello e della vista del feto e dei neonati allattati al seno	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione di 200 mg di DHA in aggiunta all'introito giornaliero raccomandato di acidi grassi omega-3 che è pari a 250 mg di DHA e EPA.
L'EPA e il DHA contribuiscono alla normale funzione cardiaca	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di EPA e di DHA.
EPA e DHA contribuiscono al mantenimento di livelli normali di trigliceridi nel sangue.	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 2 g di EPA e DHA. Non superare il livello di assunzione giornaliera di 5 g nella combinazione di EPA e DHA.
EPA e DHA contribuiscono al mantenimento di una normale pressione sanguigna.	L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 3 g di EPA e DHA. Non superare il livello di assunzione giornaliera di 5 g nella combinazione di EPA e DHA.

L'acido linoleico contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue	Per un alimento che apporti almeno 1,5 g di acido linoleico (AL) per 100 g e per 100 kcal. Il consumatore va informato che l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 10 g di AL.
Acidi grassi monoinsaturi e/o polinsaturi	La sostituzione nella dieta dei grassi saturi con grassi insaturi contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. L'acido oleico è un grasso insaturo.

Gli integratori per il benessere articolare

L'articolazione è la struttura anatomica che mette in contatto due ossa, rendendo possibile il movimento. Per mantenere le articolazioni giovani e funzionali a lungo, è importante dedicare il giusto tempo all'attività fisica, evitare l'eccesso di peso che usura le nostre articolazioni e utilizzare appropriati integratori che ne sostengano la corretta funzionalità.

BioCell Collagen II® è un ingrediente brevettato caratterizzato da una formula innovativa che include Collagene idrolizzato di tipo II, Condroitin solfato e Acido ialuronico. Nel loro insieme queste molecole costituiscono dei componenti fondamentali del tessuto connettivo di articolazioni e tendini.

OptiMSM® è una fonte naturale di zolfo organico purificato mediante distillazione, una procedura che riduce la contaminazione microbica e la degradazione del prodotto. Durante la lavorazione, la materia prima non entra in contatto con pesticidi, allergeni o sostanze inquinanti. Inoltre OptiMSM® è certificata Halal e Kosher ed è indicata per vegetariani e vegani. Lo zolfo, contenuto nell'MSM, si localizza nelle aeree come l'articolazione, i capelli, la pelle e le unghie.

Completa la descrizione di brevetti importanti per la naturale fisiologia dell'organismo UC-II®, un brevetto di particolare pregio. UC-II® è un estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II), ottenuto dalla cartilagine dello sterno di pollo con un processo brevettato, a bassa temperatura, non enzimatico che assicura che il collagene estratto rimanga nella sua forma nativa. UC-II® è diverso dal collagene di tipo II denaturato o idrolizzato. Non viene usato come fonte di sostanze per la cartilagine ma piuttosto come parte utile che opera con il sistema immunitario per favorire le articolazioni sane attraverso un processo di tolleranza orale.

Come scegliere un integratore

Gli integratori non sono tutti uguali. È importante scegliere un prodotto preparato con rigore e serietà, garantito nella sua integrità e contraddistinto dalla massima qualità di ogni singolo ingrediente.

ETICHETTA
La carta d'identità dell'integratore è l'etichetta, dove ogni singolo ingrediente è menzionato con chiarezza, a disposizione del consumatore più attento.

CONFEZIONE : i contenitori sono tutti uguali?
Il confezionamento è una peculiarità importante: i contenitori in vetro garantiscono l'integrità degli ingredienti, la loro conservazione e la loro qualità. Il vetro permette di evitare ogni possibile contaminazione, non interagisce con il contenuto con cui entra in contatto (è un materiale inerte) e preserva quindi le caratteristiche nutritive e fisiologiche dei nutrienti. In particolare il vetro ambrato evita l'interferenza della luce che potrebbe favorire un processo di fotodegradazione.

FORMULAZIONE: attenzione agli agenti sensibilizzanti
Un aspetto che diversifica le formulazioni e le rende speciali è l'assenza di sostanze sensibilizzanti o allergeni. Gli integratori che non contengono agenti sensibilizzanti possono essere utilizzati anche da coloro che soffrono di intolleranze alimentari o di allergie (es. lievito, mais, frumento, orzo, avena, soia, latte e lattoderivati, coloranti e aromi artificiali).

CERTIFICAZIONE: controllo metalli pesanti
Aspetto importante a cui porre particolare attenzione è il test di controllo dei metalli pesanti. Le aziende che rispettano elevati standard di qualità per la produzione di integratori eseguono processi di purificazione e test di controllo per i metalli pesanti. I metalli pesanti sono particolarmente rilevanti per i prodotti che contengono olio di pesce: mercurio, cadmio, arsenico e piombo sono infatti presenti nella filiera ittica. Al giorno d'oggi l'inquinamento da metalli pesanti delle acque marine, dovuta alle attività industriali ed agro-zootecniche, provoca la contaminazione di svariate specie ittiche. Nella catena alimentare acquatica il piombo, il cadmio ed in modo particolare il mercurio si concentrano in maniera crescente negli esemplari posti all'apice di tale catena. Per tale motivo nei grandi predatori, come nel tonno e nel pesce spada, i metalli pesanti si possono accumulare in quantità tale da causare problemi alla salute nel caso fossero ingeriti.

GASTRORESISTENZA
È preferibile che gli integratori contenenti probiotici siano gastroresistenti. La gastroresistenza assicura che i microrganismi raggiungano l'intestino ancora vivi e attivi. In particolare i probiotici micro incapsulati, ovvero avvolti da una matrice polisaccaridica, superano lo stomaco indenni e non subiscono l'attacco degli acidi gastrici mentre nel duodeno, dove i fermenti subiscono la reidratazione dalle secrezioni intestinali, la micro-incapsulazione rilascia il probiotici. I probiotici gastroresistenti possono essere assunti sia ai pasti che lontano dai pasti poiché questa protezione permette la colonizzazione nell'intestino.

La “Guida agli integratori alimentari” è un iniziativa editoriale di Solgar Italia.
Solgar è azienda leader internazionale nel mercato degli integratori alimentari che da 75 anni si dedica alla ricerca e alla produzione d’integratori alimentari di vitamine, minerali, estratti vegetali, amminoacidi e nutraceutici e che fin dal 1947, anno di fondazione a New York, ha adottato l’etichetta dorata quale emblema di serietà, rigore, garanzia d’integrità e qualità di ogni ingrediente.

Se desideri approfondire i contenuti di questa guida puoi contattare lo Staff Tecnico Scientifico di Solgar Italia Multinutrient all’indirizzo sts@solgar.it
www.solgar.it – info@solgar.it

Se desideri essere informato sulle novità Solgar iscriviti alla Newsletter elettronica accedendo al sito www.solgar.it

Per informazioni sull’utilizzo dei prodotti Solgar è attivo il servizio di Numero Verde dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18, il sabato e la domenica dalle 9 alle 13.

Numero Verde* S.T.S. Solgar
800.129.444
* Numero verde gratuito sia da rete fissa che da telefoni cellulari
Per richieste tecnico-scientifiche.
Attivo dal lunedì al venerdì h 9-13, 14-18
Sabato e domenica h 9-13

A proposito della famiglia globale Solgar

GUIDA AGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Solgar è impegnata nello sviluppo e produzione di integratori alimentari di eccellente qualità. La gamma di prodotti Solgar è disponibile in farmacie, parafarmacie e nelle migliori erboristerie. É distribuita in oltre 60 paesi in tutto il mondo ed è contraddistinta dall'etichetta dorata.
Per ottenereulteriore materiale sulla gamma di vitamine, minerali, estratti erbali e aminoacidi, inviare questo coupon a:

Solgar Italia Multinutrient S.p.A. - Via Prima Strada, 23/3 - 35129 PADOVA - ITALIA

Nome: **Cognome:**

Via: **C.A.P.:**

Città: **Prov.:**

Professione o attività svolta: **Età.:**

Telefono: **E-mail:**

Ai sensi dell’articolo 13 del GDPR 2016/679 dichiaro di aver preso visione, letto e compreso l’Informativa Privacy Solgar Italia Multinutrient S.p.A. al seguente link: www.ansolgreg.it/privacy_solgar.pdf
autorizzando il trattamento dei dati personali.

FIRMA .....