

Guida Gratuita sulla INTEGRAZIONE ALIMENTARE

di Paola Cais



Che cos'è la supplementazione?

La supplementazione negli ultimi anni sta diventando uno strumento indispensabile per assicurare al nostro organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno; la necessità di integrare l'alimentazione con opportuni supplementi è supportata da più motivazioni: prima tra tutte è la qualità degli alimenti (che le moderne tecniche di coltura hanno reso più poveri in vitamine e minerali rispetto a quelli reperibili in passato), ulteriormente aggravata dal fatto che il loro consumo avviene di norma molti giorni dopo la raccolta, aspetto che ne riduce le qualità nutrizionali.

Lo stile di vita frenetico, inoltre, porta molte persone a consumare pasti veloci e non equilibrati, quando non a saltare i pasti; si aggiungano poi i rischi, tipici durante bella stagione, che derivano dal ricorso a diete "fai da te" che promettono di ottenere risultati miracolosi in poche settimane proponendo modelli nutrizionali scorretti.

Esistono dei momenti della nostra vita in cui può essere necessario usare degli integratori alimentari, che possiamo considerare la scelta naturale fra alimento e farmaco, in modo da sfruttare le proprietà delle sostanze che la Natura ci fornisce, per migliorare la nostra salute, così da evitare che un piccolo disturbo, che è un campanello d'allarme del nostro organismo, si aggravi tanto da diventare una vera e propria malattia, che richiederebbe poi l'uso di farmaci, sicuramente più aggressivi e pieni di controindicazioni rispetto agli integratori alimentari.





“Oggi il mondo dell’integrazione alimentare assomiglia a una giungla dove è difficile districarsi e fare delle scelte corrette. “

In momenti particolari durante l’anno o durante una fase specifica della vita, **ricorrere agli integratori alimentari può davvero rappresentare un valido aiuto**; vediamo insieme qualche caso.

Vediamo di fare un minimo di chiarezza su quando è utile integrare.

➤ Nello sport come copertura di un aumento del fabbisogno energetico

Quando ci si allena, il fisico è sottoposto a stress intensi e può diventare necessaria una supplementazione in funzione delle nuove condizioni fisiche, per migliorare il recupero e incrementare la forza dell’attività motoria. Se poi parliamo di sport a livello agonistico, gli integratori possono essere prescritti dai nutrizionisti come veri e propri supplementi che, accanto a un’equilibrata alimentazione e ad un giusto allenamento, possono contribuire al raggiungimento dello stato nutrizionale ottimale. Anche la sudorazione intensa dovuta alla pratica dello sport o alle alte temperature estive, causa della perdita di una notevole quantità di sali minerali, può rendere necessaria l’integrazione di nutrienti di cui è difficile il ripristino con l’alimentazione, in quanto ci sarebbe un apporto esagerato di calorie.



► In persone soggette a stress o durante la stagione più calda

Lo stress emotivo e fisico può generare stati di astenia e irritabilità che rendono necessari una reintegrazione delle energie psicofisiche. Lo stress cronico è infatti un problema che affligge la società moderna, minacciandone la salute e la qualità della vita soprattutto nel mondo industrializzato. Le conseguenze dello stress possono essere svariate e includono disagi psichici e/o fisici anche gravi. Mente e corpo, e quindi benessere psichico e benessere fisico sono strettamente legati fra loro e si condizionano fortemente a vicenda. In particolare, quando si è sotto stress alcune sostanze nutritive come i carboidrati, le vitamine del gruppo B, necessarie per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale, la vitamina C, utile per combattere le infezioni, lo zinco necessario per ottimizzare l'efficienza del sistema immunitario, il magnesio, coinvolto nell'assorbimento dell'ossigeno da parte del cervello e nei processi che trasmettono gli impulsi nervosi, vengono esaurite più velocemente. Quindi, in questi casi, l'organismo necessita di un apporto supplementare di queste sostanze con la dieta o con l'uso d'integratori alimentari e poiché lo stress causa anche produzione di radicali liberi in eccesso, occorre aggiungere alla dieta una quantità maggiore di nutrienti con proprietà antiossidanti

► In età avanzata

Col passare degli anni, nel nostro corpo aumenta lo stress ossidativo con la produzione di molti radicali liberi e l'esaurimento delle scorte di anti-ossidanti. Per rallentare l'invecchiamento cellulare e contrastare lo stress ossidativo, e la produzione di radicali liberi, possiamo utilizzare integratori che si basano su sostanze con note proprietà antiossidanti come i polifenoli e i flavonoidi. Inoltre, con l'avanzare dell'età, l'individuo può andare incontro a diversi cambiamenti fisici, come la perdita d'appetito, diminuite capacità di assorbimento dei nutrienti presenti nei cibi, e a squilibri nella dieta che hanno come conseguenza una diminuzione della massa muscolare e stanchezza cronica. Un integratore "proenergetico" può ripristinare l'ottimale produzione di energia a partire dai macronutrienti, come i grassi e i carboidrati, che vengono poi metabolizzati con la produzione di energia a livello cellulare e muscolare, e un conseguente incremento della sua disponibilità.



► Nelle donne in gravidanza

Gli ultimi studi scientifici riscontrano come la maggior parte delle donne in “dolce attesa” non seguano un'alimentazione idonea al loro stato. Infatti, le donne assumerebbero una quantità di fibre e carboidrati inferiore alla dose raccomandata, e invece una razione di grassi in eccesso. In realtà durante la gravidanza, l'alimentazione dovrebbe basarsi su un giusto apporto proteico e di micronutrienti e porre particolare attenzione sulla qualità dei grassi. Per questo, la supplementazione alimentare deve essere attentamente valutata. Esempi sono l'integrazione di acido folico consigliata da un mese prima del concepimento fino a tutto il primo trimestre di gravidanza, a quella di Ferro, associata a una riduzione di anemia materna al termine della gravidanza e a quella di Calcio, associata ad una riduzione di problemi ai denti.



► In presenza di Intolleranze alimentari o diete non equilibrate

Nel primo caso è possibile affrontare i disagi dovuti alla personale reattività verso determinati alimenti tramite l'assunzione di nutrienti con funzione immunoregolatoria, tra cui per esempio la Pappa Reale poiché ricca di vitamina B5 che aiuta l'organismo a difendersi dagli allergeni, il succo di Aloe Vera che ha in un effetto disintossicante e antinfiammatorio e stimola il sistema immunitario, la banaba è una pianta proveniente dall'Asia Orientale i cui estratti sono indicati per chi ha sviluppato un'intolleranza al glutine e ai lieviti. Nel caso delle diete non equilibrate ci riferiamo a carenze che possono presentarsi nella dieta vegana, che esclude il consumo di alimenti di origine animale, nella dieta fruttariana, che si basa prevalentemente sul consumo di frutta, e nella dieta crudista, che consiglia di consumare soltanto vegetali non cotti, e che possono essere sopperite dall'utilizzo di integratori multivitaminici e multiminerali.

➤ In diverse patologie connesse con l'alimentazione

Moltissimi studi scientifici hanno rilevato come alcuni integratori specifici possano aiutare il nostro organismo ad affrontare meglio alcune patologie. Per esempio l'acido lipoico nella patologie retiniche, la glucosamina nell'artrosi, il calcio nella prevenzione dell'osteoporosi (nelle donne in terza età) o nei bambini che faticano a raggiungere i valori normali di massa ossea, il ferro, la vitamina B12) e l'acido folico in caso di anemia secondaria al morbo di Crohn. In particolare, nei Paesi industrializzati, le malattie croniche strettamente correlate con l'alimentazione sono quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'ipertensione, la carie dentale e l'obesità, quest'ultima causa indipendente di quasi tutte le patologie elencate.

Naturalmente in questi casi è indispensabile farsi seguire da un nutrizionista per scegliere la supplementazione più idonea.

Vuoi conoscere quali integratori sono più indicati per il tuo benessere ottimale?

Compila il modulo per richiedere maggiori informazioni.



Il servizio di Consulenza Online

Il servizio di Consulenza Online è l'ideale se vuoi un supporto personalizzato per padroneggiare e mettere in pratica una integrazione ottimale, ma anche per rimuovere vecchi schemi interiori che ti bloccano nel raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Qualunque sia il tuo punto di partenza, mi prenderò cura di te, analizzando la tua situazione e dandoti consigli personalizzati.

Il Coaching è l'occasione per mettere in discussione te stesso, per smascherare definitivamente i tuoi fantasmi interiori, tutti gli schemi mentali, le abitudini o paure che non ti fanno ottenere i risultati che desideri!

**COMPILA IL MODULO sul sito internet
e prenota subito la tua sessione
gratuita di 30 minuti online.**

Dott.ssa Paola Cais

