



# Integratori naturali

## Se l'alimentazione non basta

**N**el cambio di stagione spesso vengono introdotti integratori come completamento di elementi nutritivi mancanti o necessari a migliorare l'equilibrio nutrizionale.

Gli integratori alimentari forniscono i nutrienti necessari a completare la dieta se l'organismo soffre di una carenza nutrizionale o a colmare lacune non risolvibili variando la propria alimentazione. Le principali sostanze che possono essere fornite in questo modo sono vitamine, sali minerali, aminoacidi e proteine, probiotici, fibre. Gli integratori multivitaminici sono usati in caso di carenza di una o più vitamine, indispensabili alla salute e al benessere dell'organismo, dovuta a un aumentato fabbisogno o a uno scarso apporto attraverso gli alimenti. Gli integratori di sali minerali sono utili in tutti quei casi in cui si ha un'elevata perdita di sali, per esempio con la sudorazione; sono particolarmente indicati durante l'attività fisica e nei periodi di forte caldo, oppure nei momenti di studio intenso o stress lavorativo. Gli integratori di proteine o aminoacidi forniscono l'energia necessaria al mantenimento del benessere cellulare e aiutano a reintegrare le energie utilizzate durante l'attività fisica.

Gli integratori energetici sono a base di

Il passaggio di stagione tra primavera ed estate può portare con sé alcuni squilibri alimentari.

Se aumentiamo l'attività fisica all'aperto, aumenta anche il fabbisogno di sostanze nutritive del nostro corpo. In caso di alcune esigenze specifiche si può ricorrere a integratori con l'aiuto di un esperto.

In casi normali, invece, i prodotti di stagione ci offrono tutto ciò di cui il nostro corpo ha bisogno

zuccheri, a volte associati a vitamine B, C ed E, e vengono utilizzati nel caso in cui la dieta non possa includere pane, marmellata, biscotti, dolci, cereali e patate.

### Come usarli

Gli integratori alimentari devono essere assunti entro limiti di sicurezza ben precisi, chiamati upper safe level che tengono conto delle indicazioni degli specialisti riguardo alle dosi giornaliere raccomandate (RDA, recommended dietary allowances). Nei bambini devono essere utilizzati soltanto se il pediatra riscontra importanti carenze nutrizionali

e alle dosi che sono prescritte dal medico stesso. Una particolare attenzione va posta alle modalità di assunzione degli integratori di vitamina C poiché la molecola viene eliminata in breve tempo attraverso le urine e la sudorazione. È quindi più efficace se si assume in più dosi giornaliere.

### Effetti collaterali da sovradosaggio

È indispensabile attenersi ai consigli del medico o alle dosi indicate sui foglietti illustrativi per evitare di incorrere in effetti collaterali come gli stati di ipervitaminosi.

Un'assunzione eccessiva di aminoacidi può alterare il metabolismo, affaticando per esempio i reni. Esagerare con gli integratori energetici può influire su alcune attività involontarie, come il battito cardiaco, la respirazione, la digestione e la termoregolazione. Per raggiungere i propri obiettivi sportivi, rimanendo in ottima salute, sono necessarie la giusta alimentazione, cioè l'assunzione di cibi con un regime alimentare personalizzato, e la corretta nutrizione, che rappresenta l'insieme dei processi biologici che aiutano cellule e organismi complessi a rifornirsi dei composti fondamentali per sostenere la vita.

Impensabile che un atleta possa prepararsi per gare agonistiche o anche solo dilettantistiche, seguendo una dieta che non rispetti il personale apporto di carboidrati, proteine, grassi e zuccheri.

La stagione primaverile e l'inizio dell'estate ci regala la possibilità di integrare la nostra alimentazione in modo naturale, attraverso i prodotti della terra dall'orto alla tavola.

## Asparagi

Disponibili da marzo a giugno, contengono fosforo e vitamina B che contrastano lo stato di debolezza e spossatezza.

Possiedono manganese e vitamina A che hanno un effetto benefico su legamenti, reni e pelle. Sono poveri di sodio e ricchi di ritina, utile per rinforzare la parete dei capillari, ma anche di calcio, utile per le ossa, magnesio, po-

tassio, prezioso per il cuore e per i muscoli, e acido folico. Contengono inoltre asparagina, uno degli aminoacidi che servono alla fabbricazione di numerose sostanze proteiche e dunque per la trasformazione dello zucchero. Questa è particolarmente abbondante nelle piante giovani, conferisce un odore nauseabondo alle urine.

Un pasto leggero per stimolare il metabolismo: uova in camicia con 10 asparagi lessati e conditi con olio limone e zenzero, e uno yogurt con le fragole.

## Carciofi

Sono particolarmente indicati nelle diete dimagranti per il loro basso contenuto calorico; sono inoltre molto ricchi di fibre e di minerali, mentre è relativamente basso il contenuto di sodio. Hanno effetti diuretici e migliorano i disturbi della digestione e del fegato grazie alla cinarina che stimola la secrezione di bile e aumenta l'eliminazione di colesterolo; hanno effetti antiossidanti e protettivi del fegato. Vengono utilizzati nella medicina naturale per combattere nausea, intossicazioni, stitichezza e flatulenza. La loro attività depurativa, derivata dall'azione sul fegato, sul sistema biliare e sul processo della digestione, fa sì che estratti di carciofo vengano usati per dermatiti legate ad intossicazioni, artriti e reumatismi.

Il carciofo crudo tagliato a fettine sottili e condito con olio extravergine di oliva e con succo di limone esprime la sua massima proprietà nutrizionale svolgendo un'azione protettiva sul fegato. Buttiamo un occhio al passato, a ciò che



I carciofi sono indicati nelle diete dimagranti perché poco calorici. Vengono utilizzati nella medicina naturale per combattere nausea, intossicazioni, stitichezza e flatulenza. Crudi, con olio e limone, esprimono tutte le loro proprietà

le nonne del centro Italia preparavano nel cambio di stagione: acqua di foglia di carciofo, depurativo eccellente.

## Fior di zucca

La loro prima fioritura inizia in primavera, quando la natura esprime la sua massima esplosione; ricchi di elementi nutrizionali, hanno un elevato contenuto di vitamina A e vitamina C oltre ad oligoelementi e micro nutrienti come lo zinco e il selenio. Per il loro contenuto di ferro, calcio, iodio, vitamina A e C, stimolano tutti i metabolismi organici, senza disturbare l'organismo.



**PATRIZIA PELLEGRINI** è Naturopata e Bioterapeuta Nutrizionale® esperta di Riflessologia Plantare, Iridologia e Floriterapia scritta alla F.A.C. e Socia Onoraria dell'Associazione Tone.  
[www.patriziapellegrini.com](http://www.patriziapellegrini.com)  
[www.associazione-tone.it](http://www.associazione-tone.it)