

“Seguo una dieta equilibrata, ho bisogno comunque di utilizzare integratori alimentari?”

A questa domanda l'approccio tradizionale ha sempre risposto così:

“Una dieta sana, varia ed equilibrata da sola è sufficiente a garantire il fabbisogno giornaliero di nutrienti. Pertanto NON è necessario assumere integratori”.

Se seguirai il ragionamento che qui ti propongo capirai da solo che forse le cose non stanno sempre così.

Innanzitutto è utile comprendere cosa si intenda per *Nutrienti* e come si stabilisca il loro **Fabbisogno giornaliero**.

I Nutrienti sono quelle sostanze indispensabili alla vita che il corpo deve introdurre con gli alimenti attraverso la dieta. I nutrienti comprendono i carboidrati, le proteine, i grassi e a parte l'acqua, le vitamine, i minerali.

Il **Fabbisogno giornaliero** è la quantità di nutrienti da introdurre quotidianamente con gli alimenti; viene stabilita sull'osservazione della comparsa di fenomeni patologici da carenza di tali sostanze; vale a dire che si è stabilito un dosaggio minimo giornaliero in grado di assicurare la prevenzione della malattia da carenza. Mi spiego meglio: la mancata introduzione di acido ascorbico (la famosa vitamina C) provoca una malattia nota come scorbuto, caratterizzata da fragilità capillare, sanguinamenti, ulcere cutanee, deformazioni articolari. La dose di vitamina C in grado di prevenire tale malattia è stata fissata, nel nostro Paese, a 60 mg. Pertanto introducendo ogni giorno 60 mg di vitamina C assicuriamo al nostro organismo di prevenire lo scorbuto.

Le dosi raccomandate giornaliere, le **RDA** (Recommended Dietary Allowances) e i **LARN** (Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana) si riferiscono a dosi **minime** per non incorrere in malattie da carenza. NON STABILISCONO dosi massime, parlano di minimo livello per non ammalarsi della malattia da carenza. Gli apporti consigliati non tengono conto di eventuali effetti preventivi a lungo termine, non prevedono un'attività nella riduzione delle malattie croniche, non presentano adeguamenti per sportivi, ammalati, per utilizzatori di farmaci, per fumatori, insomma sono stime piuttosto approssimate e generiche. Esiste tuttavia un largo intervallo di effetti fisiologici tra malattia e salute. Per una

maggior comprensione riporto la definizione ufficiale di **“salute”** enunciata dall’OMS (Organizzazione mondiale della salute):

Salute: “Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”.

Definizione OMS 1948

Rileggendo e ragionando su questa definizione salta subito all’occhio che la percezione comune di salute sia ristretta e si accontenti di considerarla una mera assenza di malattia. Sulla base di questa limitante ed errata credenza abbiamo supposto che i fabbisogni minimi di nutrienti fossero quelli in grado di assicurarci la salute. **NON E’ COSI’: le RDA e i LARN consentono di non incorrere in malattia, ma non assicurano un completo stato di benessere fisico, psichico e sociale.** Esiste infatti uno stato di carenza subclinica che è quella dove non osservo la malattia vera e propria, ma coesistono sintomi lievi, più o meno debilitanti che ricordano forme fruste o mal definite della malattia stessa. Dovremmo pertanto individuare dei livelli di nutrienti adeguati a garantirci la salute piena in ogni momento della nostra vita.

Inoltre, una cosa è la prevenzione di una malattia acuta un’altra è la prevenzione e il trattamento di malattie croniche.

In questo senso arriviamo a comprendere che aumentare i dosaggi di vitamine e minerali (entro i limiti della non tossicità, ovviamente) può rappresentare una soluzione per avvicinarsi sempre più all’obiettivo di salute così come la abbiamo ora definita.

In definitiva la supplementazione è consigliata:

- A chi non raggiunge nemmeno le RDA di nutrienti
- A chi le raggiunge con difficoltà e discontinuità
- A chi le raggiunge, ma vuole ottenere dei benefici, in termini di salute, che finora non ha riscontrato

Se è piuttosto facile capire i vantaggi e la necessità di una buona integrazione nutrizionale in chi non raggiunge l’apporto minimo giornaliero di nutrienti, più difficile è comprendere i vantaggi e il senso di una simile strategia nel sano e in colui

che mangia bene. Cercherò di chiarire il concetto attraverso un parallelismo: immaginiamo un soggetto che versa in banca tutti i mesi un gruzzoletto che gli permetta di soddisfare degnamente le proprie esigenze economiche (così come la persona che seguendo una dieta corretta introduca nutrienti in quantità ottimali); poi immaginate un soggetto diverso che versi contante in banca in maniera discontinua e non sempre sufficiente a vivere con tranquillità (dieta non sempre eccellente); infine un ultimo lavoratore che non riesca a disporre di denaro da spendere (dieta fortemente scorretta). Ebbene, immaginate ora che a questi 3 diversi soggetti tutti i mesi venga erogata una quota di denaro spendibile per coprire in completa sicurezza le spese ordinarie (nel nostro parallelismo pensate ad un'integrazione nutrizionale sufficiente a garantirci le RDA ogni giorno): che peso avrebbe nella gestione della loro vita questo *bonus* ricaricabile? Nel primo caso ci si troverebbe a concedersi lussi extra, nel secondo a migliorare nettamente il proprio stato sociale, senza però troppe concessioni, nell'ultimo si riuscirebbe, nonostante il *bonus*, a coprire le spese, ma a non avere niente per vivere con più tranquillità.

Nell'integrazione nutrizionale vale lo stesso discorso:

- ✚ Chi mangia bene, integrando potrà disporre di molta più energia, potrà godere di un buon sostegno contro lo stress, potrà prevenire e contrastare malattie croniche, potrà, insomma, vivere al meglio e invecchiare in salute.
- ✚ Chi mangia abbastanza bene, potrà finalmente vivere un po' al di sopra della "riserva", e osare in qualche impresa finora impensata.
- ✚ Chi mangia male, non potrà pensare di fare grandi cose solo grazie agli integratori. Probabilmente scongiurerà malattie gravi, ma difficilmente contrasterà le malattie croniche e un invecchiamento pesante.

Quindi:

"In quella che è la prima era in cui l'uomo sperimenta su di sé l'invecchiamento, in una società dove le malattie croniche (non più quelle acute) rappresentano la prima causa di morte, in un periodo storico in cui la malnutrizione è soprattutto a carico di micronutrienti e, infine, in una visione che studia come la nutrizione possa favorevolmente influire sui nostri geni (nutrigenomica) possiamo ancora pensare che la sola alimentazione, così come epidemiologicamente le indagini la descrivono (impoverita a livello di micronutrienti, raffinata, energeticamente vuota...) sia sufficiente a garantirci la massima condizione di benessere a cui aspiriamo? Personalmente la mia risposta me la sono data.

SE VUOI REALMENTE SPERIMENTARE UNO STATO DI BENESSERE E SALUTE COMPLETI DOVRAI IMPEGNARTI MOLTO SUL PIANO FISICO, EMOZIONALE, SPIRITUALE E ALIMENTARE.

- ✓ CORREGGI E MIGLIORA LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI...per approfondimenti vai a "Suggerimenti per una sana alimentazione"
- ✓ UTILIZZA INTEGRATORI ALIMENTARI NATURALI E PERSONALIZZATI ALLE TUE ESIGENZE....per approfondimenti vai al Questionario nutrizionale e al Mineralogramma
- ✓ NON BERE ALCOLICI E NON FUMARE IN MANIERA ECCESSIVA
- ✓ IMPARA A GESTIRE LO STRESS E LE EMOZIONI
- ✓ COLTIVA UN INTERESSE
- ✓ MANTIENITI ATTIVO
- ✓ NON RINUNCIARE AI SOGNI