

# CATEGORIE

I processi che generano situazione fisiche come l'obesità sono lunghi e costanti nel tempo. Anni in cui l'organismo è sottoposto a cattiva alimentazione, eccessi, sregolatezza, stress di ogni tipo, intossicazioni di sostanze nocive e inquinanti, cattive abitudini di vita. Alla fine l'organismo cede e insorgono problemi di ogni tipo. Lo stesso dicasi per tutti gli altri tipi di integratori alimentari, da quelli ad uso sportivo a quelli per la prevenzione e salute, per l'antinviechiamento e per scopi estetici. Gli integratori naturali hanno la loro efficacia se assunti con regolarità, costanza e per tempi relativamente prolungati. Per raggiungere qualsiasi tipo di obiettivo ci vuole un certo tempo, che varia non solo dal tipo di obiettivo desiderato, ma anche da altri fattori strettamente personali come la situazione di partenza, la risposta metabolica di ognuno, l'età, la predisposizione genetica, le abitudini sociali e molti altri.

## **Categorie di integratori alimentari**

Per trarre i maggiori risultati possibili dagli integratori, è necessario impiegarli in modo corretto.

Ci sono diverse categorie di integratori alimentari, diverse a seconda degli obiettivi che si vogliono raggiungere.

**Gli integratori possono dunque essere divisi in queste macro-categorie:**

- **integratori per lo sport**
- **integratori per salute e benessere**
- **integratori dietetici**
- **Integratori alimentari contro l'invecchiamento**
- **integratori per bellezza e estetica**

Chiunque pratichi uno sport lo fa perseguendo personali obiettivi. C'è chi lo fa per divertimento, chi per stare in forma, chi per migliorare l'estetica del proprio corpo e chi per scopi agonistici. A seconda dell'obiettivo per cui uno sport viene praticato viene richiesto un diverso livello di impegno. Per coloro che vogliono raggiungere i massimi risultati personali, l'impegno non si esaurisce con l'allenamento, ma entrano in gioco anche altri fattori, primo fra tutti l'alimentazione. Gli integratori sportivi possono essere di grande aiuto in questi casi: integratori calcio o integratori alimentari specifici per ogni tipo di attività sportiva: sono diversi i prodotti proposti specifici per i diversi impieghi sia agonistici che individuali. Una corretta alimentazione è alla base di una perfetta forma fisica: praticare uno sport unitamente ad uno stile di vita adeguato, è sicuramente il modo migliore per mantenersi in forma.

## **Quali Integratori alimentari per lo sport**

Gli sportivi di qualsiasi genere sanno molto bene che senza un'adeguata alimentazione, anche con una buona preparazione fisica, non si potranno ottenere importanti risultati personali. In questi casi, per alimentarsi in modo appropriato, allo sportivo non basta assumere i normali alimenti ma dovrà assumere alcuni nutrienti che con la normale alimentazione sarebbe difficile e problematico poter reperire in quantità e qualità sufficienti. In questo campo intervengono gli integratori per sport: si tratta di integratori alimentari studiati e destinati agli sportivi. Integratori alimentari specifici per le diverse esigenze nutrizionali nei vari sport: Gli elementi nutrizionali comunemente più diffusi come integratori alimentari per sport sono:

- **proteine,**
- **aminoacidi**
- **carboidrati,**
- **creatina**
- **sali minerali**
- **vitamine**

Recentemente inoltre sono stati creati anche altri tipi di integratori alimentari specifici quali

- § **stimolatori anabolici**
- § **ottimizzatori metabolici**
- § **anticatabolici**

Ognuno di questi integratori per sport ha una funzione specifica e si adatta pertanto ad uno sport più che a un altro.

## **Integratori alimentari per la salute e il benessere:**

gli integratori sono a tutti gli effetti sostanze naturali da impiegare con sicurezza per la prevenzione e la cura di diversi problemi di salute, la cui efficacia è oramai provata da tutti come valido supporto ad una corretta alimentazione e attività fisica. Molte delle sostanze nutraceutiche contenute negli integratori alimentari che oggi vengono utilizzati per scopi di prevenzione, salute e benessere, erano già conosciute ed utilizzate fin dall'antichità. La scienza e le tecnologie hanno permesso di approfittare di queste conoscenze mettendo a punto tecniche produttive per rendere disponibili al pubblico le qualità benefiche di questi prodotti. La Natura è praticamente un'immensa farmacia; il corretto e sapiente impiego di ciò che la Natura ci mette a disposizione può portare realmente grossi benefici in fatto di prevenzione e salute. Queste innumerevoli sostanze si differenziano anche per l'efficacia, più o meno valida. Per la gamma di integratori alimentari per salute e benessere,

**I settori di trattamento in cui gli integratori alimentari per salute e benessere hanno dato i maggiori risultati sono i seguenti:**

TIPO DI PROBLEMA	PRODOTTO
PROBLEMI CARDIOVASCOLARI, TRIGLICERIDI E COLESTEROLO, ATEROSCLEROSI	- Omega 3 / Omega 6 - Estratto di Uva OPC
CIRCOLAZIONE CEREBRALE, PROBLEMI DI MEMORIA, SENESCENZA PRECOCE, CONCENTRAZIONE	- Gingko biloba
POTENZIAMENTO SISTEMA IMMUNITARIO	- Multivitaminico/minerale - Vitamina C - Glutamina - Aloe vera
PROBLEMI ARTICOLARI, ARTROSI, OSTEOPOROSI	- Glucosamina
PROBLEMI DI SONNO	- Melatonina
DISINTOSSICAZIONE ED ELIMINAZIONE METALLI PESANTI, IPERGLICEMIA, PREDIABETE, DIABETE DI TIPO 2	- Acido Lipoico
STRESS	- Ginseng - <i>Rodiola rosea</i> , <i>Camelia sinensis</i> , <i>Griffonia simplicifolia</i> , Magnesio
DEPURAZIONE FEGATO E VIE BILIARI	- Estratti di erbe: Tarassaco, Cardo mariano, Carciofo
DEPURATIVO GENERALE	- Aloe vera
PROBLEMI DI PROSTATA	- <i>Serenoa repens</i>
RISTAGNO DI LIQUIDI, DRENAGGIO LIQUIDI	- Estratti di erbe: Asparago, Ortosiphon, Tarassaco

Integratori Alimentari per BELLEZZA ED ESTETICA: PROVATA L'efficacia degli integratori dietetici per il dimagrimento, la bellezza e l'estetica, Come e quali integratori dimagranti adottare Integratori Alimentari dietetici: un corretto equilibrio tra stile di vita, alimentazione regolata e regolare impiego di integratori alimentari dietetici per l'estetica, la forma e il benessere del proprio corpo.

**Integratori alimentari dietetici è davvero utile impiegare integratori per la propria linea**

**Integratori dietetici: cosa sono e quali integratori alimentari adottare**

**Integratori dimagranti: quanto e quando impiegare gli integratori alimentari per dimagrire**

**Attività sportiva: la corsa lenta è l'ideale per bruciare i grassi: 45 min. per 3 volte alla settimana.**

Alimentazione adeguata: cibi non conservati, ridurre il consumo di dolci (limitarsi a quelli fatti in casa), salse e frittiture; fare largo uso di frutta, verdura, pane e cereali integrali, evitare gli alcolici e bere molta acqua durante la giornata. Seguendo queste semplici regole con assiduità, molto probabilmente non sarà necessario ricorrere all'impiego di prodotti dimagranti. Tuttavia, la maggior parte della popolazione non si attiene a questi semplici e utili consigli dunque, si rivelano utili gli integratori per aiutare il fisico a non sovraccaricarsi eccessivamente.

### **Integratori dietetici: cosa sono e quali integratori alimentari adottare**

Gli integratori dietetici hanno subito un vero e proprio boom negli ultimi anni. La necessità, non solo estetica ma anche e soprattutto fisiologica e sociale, di una corretta forma fisica e quindi il bisogno di dimagrire, è un fenomeno che si è prodotto in tempi relativamente recenti, ma che negli ultimi anni ha assunto dimensioni considerevoli: molte farmacie, erboristerie e anche grande distribuzione, offrono una vasta gamma di integratori alimentari dietetici per il dimagrimento. A causa del fenomeno, i mass media si sono molto dedicati all'argomento e naturalmente la pubblicità ha fatto il suo corso, influenzando pesantemente il consumatore in questo senso. Tuttavia molti di questi prodotti sono industriali e di dubbia efficacia; molti consumatori dunque ne fanno uso ma non ne traggono beneficio alcuno. Anche nel caso degli integratori per il dimagrimento, come per tutti gli altri integratori, il consumatore ha diritto ad una corretta ed esauriente informazione sul corretto uso di questi prodotti per ottenerne i massimi benefici. Le variabili più importanti da tenere in considerazione per la valutazione sull'assunzione di integratori dietetici, sono:

- **lo stato fisico di partenza, (ad esempio quanti Kg di soprappeso).**
- **il tipo di alimentazione che accompagna il trattamento con gli integratori per il dimagrimento**
- **eventuale attività fisica durante il trattamento con gli integratori per il dimagrimento**
- **tempo di assunzione degli integratori per il dimagrimento.**
- **il dosaggio in relazione al peso corporeo**
- **parametri individuali e fisiologici del soggetto: metabolismo più o meno rallentato, età. ecc.**
- **impiego di prodotti dimagranti in abbinamento.**

Ci sono diversi tipi di integratori dietetici per il dimagrimento che si differenziano per la loro azione sull'organismo. Si tratta di integratori alimentari naturali, adatti a diverse applicazioni a seconda delle esigenze: vediamo quali:

**INTEGRATORI TERMOGENICI:** Sono i più diffusi ed utilizzati e servono per accelerare il metabolismo. In pratica fanno bruciare più calorie.

**INTEGRATORI LIPO BLOCCANTI:** Sono fibre vegetali che, a livello intestinale, impediscono parzialmente l'assorbimento dei grassi.

**INTEGRATORI GLUCO BLOCCANTI:** Sono fibre vegetali che, a livello intestinale, impediscono parzialmente l'assorbimento degli zuccheri.

**OTTIMIZZATORI METABOLICI:** Prodotti contenenti enzimi, minerali e vitamine che rendono più efficiente il metabolismo; permettono cioè di trasformare le calorie ingerite in energia e non in grassi.

**INTEGRATORI SOPPRESSORI DELLA FAME:** Sono prodotti che contengono aminoacidi ed altre sostanze che agiscono sui centri regolatori della fame riducendone il desiderio.

**PASTI SOSTITUTIVI:** Sono polveri che ricostituite in acqua diventano un dessert cremoso da assumere in sostituzione di un pasto. Sono nutrienti, poveri di grassi e apportano poche calorie.

**Integratori dimagranti: quanto e quando impiegare gli integratori alimentari per dimagrire**

Quale può essere dunque l'efficacia degli integratori dimagranti nel tempo

Un individuo che si trova di 7-8 chili in sovrappeso, non fa nessuna attività fisica e non controlla in nessun modo la propria alimentazione, potrà perdere circa 1,5 kg in 2 mesi con l'assunzione di un integratore termogenico, in dosi medio-alte; visto il risultato, l'integratore in questione è da considerare efficace. Se unitamente all'integratore dimagrante termogenico viene assunto un integratore lipobloccante, si potranno perdere ulteriori 1,5 kg nel periodo, per un totale di 3 kg in 2 mesi. Assumendo anche un glucobloccante, si potranno perdere ancora 1,5kg, per un totale di 4,5 kg persi in 2 mesi. Si tratta di un risultato davvero soddisfacente, se si tengono in considerazione tutti i fattori biologici del nostro organismo. Sarebbe un errore considerare poco efficace l'apporto degli integratori alimentari dimagranti in relazione a quanto sopra: tenuto conto che il soggetto NON svolge attività fisica, NON controlla la propria alimentazione e soprattutto tenuto presente che vengono assunti prodotti NATURALI e non medicinali, il risultato è davvero buono: 4,5 kg persi in 2 mesi. Non esistono prodotti miracolosi: esistono integratori alimentari dietetici che svolgono egregiamente il proprio compito se assunti nella maniera e nelle dosi corrette.

## **Integratori Alimentari per BELLEZZA ED ESTETICA:**

efficacia degli integratori naturali contro l'invecchiamento quali integratori alimentari impiegare per la cura della bellezza e estetica anti age

Integratori Alimentari: per prevenire e contrastare l'invecchiamento naturale di tessuti e mantenere l'aspetto estetico nel tempo. I prodotti per contrastare l'invecchiamento (oggi comunemente chiamati anti-age) si sono diffusi pesantemente negli ultimi anni. Il termine antinvecchiamento è quasi sempre associato ai "radicali liberi": i radicali liberi sono molecole di scarto del metabolismo responsabili appunto dell'invecchiamento dei tessuti. Queste molecole ribelli possono essere parzialmente inattivate con delle sostanze contenute in specifici integratori cosiddetti anti-age - antinvecchiamento - che agiscono inibendo il meccanismo di attacco dei radicali liberi a danno delle cellule.

Gli integratori alimentari contro l'invecchiamento gli integratori anti-age appunto, sono forse gli unici tipi di integratori per i quali non si può verificare l'efficacia a breve termine.

I risultati portati dall'assunzione di questi prodotti sono non solo molto individuali ma visibili solo dopo alcuni anni di utilizzo. In realtà i prodotti antinvecchiamento funzionano ma gli effetti apprezzabili risultano visibili esteriormente soltanto quando sono molto evidenti, cioè solo dopo diversi anni, trascorsi i quali ci si accorge della differenza facendo un confronto fra chi usa gli integratori anti-age e chi non li usa. Tuttavia l'effetto biologico si verifica fin dall'inizio del trattamento: con apposite e complesse analisi si può rilevare la progressiva diminuzione dei superossidi nel sangue e nei tessuti, segno incontrovertibile dell'efficacia degli integratori alimentari utilizzati per contrastare l'invecchiamento.

In coloro che utilizzano gli integratori alimentari contro l'invecchiamento, il tempo sembra trascorrere molto più lentamente: i loro tessuti hanno un aspetto più giovanile, la pelle è più fresca, elastica e con meno rughe, i capelli più corposi e lucenti, le unghie più resistenti e con una colorazione più chiara, i muscoli più turgidi e tonici e il modo di muoversi è più pronto e scattante. Proprio perchè gli effetti visibili si notano dopo diversi anni, coloro che ne sono i beneficiari tendono, per assuefazione visiva, a non accorgersi di questi benefici, ma facendo una comparazione con la media delle persone, a parità di età la differenza è evidente: un quarantacinquenne che ha alle spalle una decina d'anni di trattamento anti-age con integratori specifici avrà un'età biologica inferiore di quella anagrafica ed apparirà alla vista - e non solo - più giovane di 6-7 anni.

Contrastare l'invecchiamento non significa solo apparenza; l'impiego regolare di integratori alimentari naturali contro l'invecchiamento specifici, permette agli stessi di agire su tutti i tessuti in genere, così che anche internamente l'organismo ne trae benefici: i vari organi interni ed apparati beneficeranno dell'azione antinvecchiamento e gli effetti si concretizzano in una maggiore salute che si protrae per maggior tempo rispetto ad una situazione normale. In questo caso gli integratori anti-age assumono quindi anche una valenza preventiva e salutistica.

Integratori alimentari per la cura della bellezza e dell'estetica, la cura del proprio aspetto fisico attraverso integratori naturali da impiegare in tranquillità e sicurezza, la cui efficacia è oramai provata da tutti come valido supporto ad una corretta alimentazione e attività fisica.

## **Introduzione agli Integratori alimentari per bellezza ed estetica**

Molte volte la carenza di minerali, vitamine ed altre sostanze nutritive può portare alla degenerazione di alcuni tessuti corporei. Capelli, la pelle, le unghie ed i tessuti epiteliali in genere, sono tessuti con una importante valenza estetica per la nostra immagine e quindi a tutti coloro a cui sta a cuore l'estetica del proprio corpo un trattamento con integratori specifici per la pelle e gli altri tessuti epiteliali può essere utilissimo. Anche in campo cosmetico molti prodotti in crema e per uso topico sono a base degli stessi principi attivi nutraceutici contenuti negli integratori: vitamine C ed E, acido pantotenico, betacarotene, coenzima Q10, estratti vegetali.

Sarebbe ovviamente più opportuno fornire all'organismo queste sostanze in forma orale, ossia in maniera più diretta, comoda e soprattutto più efficace di introdurre nell'organismo tali sostanze nutraceutiche. L'assunzione di integratori estetici consente il raggiungimento di questo obiettivo

## **Efficacia degli integratori naturali**

L'efficacia degli integratori estetici dipende soprattutto dall'effettivo accertamento di carenze o errato assorbimento di alcuni elementi a livello dei tessuti quali soprattutto pelle, capelli e unghie. In questi casi l'efficacia degli integratori è evidentissima; poche settimane di trattamento sono sufficienti per risolvere il problema e ristabilire una situazione normale. Nei casi invece che tali carenze non vengano riscontrate, l'integrazione di questi elementi risulta superflua ed i risultati potranno essere appena visibili, dunque risulterà quasi vanificata l'assunzione degli integratori estetici.

## **Integratori Alimentari per salute e benessere: importanza degli integratori naturali per coadiuvare e mantenere la propria salute.**

Sono diverse le situazioni che possono richiedere l'assunzione di integratori per la salute ed il benessere.

- **Patologie**
- **Situazioni di errata alimentazione, che sono le più diffuse**
- **Obesità**
- **Carenze vitaminiche**
- **Carenze di sali minerali**
- **Aumento del fabbisogno fisiologico di determinati nutrienti**

L'assunzione di integratori può essere utile per la salute di tutta la famiglia. Ad esempio un buon integratore di vitamine e sali minerali per bilanciare la dieta o per un aumento del fabbisogno fisiologico di tali nutrienti, in casi di alimentazione non equilibrata, in fase di gravidanza, in fase di crescita, in età avanzata, nel caso di diete ipocaloriche, in situazioni di particolare stress, in fase di convalescenza, insomma in tutte quelle situazioni dove si possa rendere davvero utile una corretta integrazione alimentare. In realtà le situazioni più diffuse sono quelle di difetti nutrizionali dovuti ad un'alimentazione poco bilanciata; infatti troppo poco spesso assumiamo frutta o verdura fresca che forniscono vitamine e minerali in maniera assolutamente naturale e benefica.

Molte delle sostanze nutraceutiche contenute negli integratori alimentari che oggi vengono utilizzati per scopi di prevenzione, salute e benessere, erano già conosciute ed utilizzate fin dall'antichità. La scienza e le tecnologie hanno permesso di approfittare di queste conoscenze mettendo a punto tecniche produttive per rendere disponibili al pubblico le qualità benefiche di questi prodotti.. La Natura è praticamente un'immensa farmacia; il corretto e sapiente impiego di ciò che la Natura ci mette a disposizione può portare realmente grossi benefici al nostro benessere ed alla nostra salute.

Sono diverse le situazioni che possono richiedere l'assunzione di integratori per il benessere e la salute.

- § **per bilanciare la dieta**
- § **per un aumento di fabbisogno fisiologico di taluni nutrienti**
- § **in fase di gravidanza**
- § **in fase di crescita**
- § **in età avanzata**
- § **in caso di diete ipocaloriche**
- § **in situazioni di particolare stress**
- § **in fase di convalescenza**