Gli integratori *dell'estate*

di Santo Morabito
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Responsabile U.O. Servizio Dietetico
A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina

Oggi, quasi un italiano su due, fa uso in maniera più o meno costante di integratori alimentari e alimenti funzionali. I maggiori o migliori consumatori sono le donne con un livello di istruzione medio - alto seguite a ruota dagli sportivi.
Dai primi anni del nuovo millennio si è fatta strada una cultura attiva della salute, che valorizza la prevenzione e guarda agli integratori alimentari come strumenti funzionali a un'oculata "amministrazione" del benessere e dell'efficienza dell'organismo in ogni fase della vita.
La pubblicità fa nascere in questo contesto bisogni veri o presunti, e l'equazione naturale=salutare fa muovere questa macchina.
L'estate è momento di vacanza, tempo da dedicare a se stessi, al proprio benessere psicofisico e, le donne in primo piano, ma gli uomini non scherzano in quanto a voglia di apparire se non perfetti al meglio del proprio splendore, pensano spesso di recuperare in poche settimane lunghi mesi di pinguedine.
Cominciano così i periodi di digiuni, le varie diete miracolose che chiamale come vuoi, sempre da fame nera sono, la palestra frequentata in "zona cesarini" e in condizioni climatiche improponibili o la corsa ai giardini pubblici per affrontare la fatidica prova costume.
In quest'ottica si inseriscono prodotti che promettono di modellare le parti più sofferenti del nostro corpo, di migliorare la performance psico-fisico-estetica e parte la ricerca disperata di una veloce abbronzatura.
In verità la natura propone in relazione alla stagione e alle condizioni climatiche alimenti che naturalmente contengono sostanze che facilitano l'abbronzatura e al contempo prevengono i danni dell'esposizione alle radiazioni solari che inevitabilmente si sommano agli effetti dell'inquinamento atmosferico.
Carote, albicocche, pomodori, peperoni, anguria, arance, ortaggi a foglia verde scuro, sono i prodotti di questa stagione, più ricchi in betacarotene e di "polifenoli", antiossidanti presenti anche nella frutta secca, nell'olio d'oliva e in molte spezie ed aromi. Sono inoltre alimenti ricchi in Vitamina E e C fondamentali per prevenire l'eritema solare e mantenere l'elasticità della pelle.
Due porzioni di frutta e verdura in più durante l'estate fanno bene alla pelle e all'abbronzatura ed apportano acqua e sali minerali che tanto servono al nostro organismo in una stagione in cui la sudorazione è accentuata.
I carotenoidi però, oltre ai noti effetti positivi e protettivi, possono provocare degli effetti collaterali alquanto sgradevoli, creando dei problemi proprio su quegli organi ed apparati che soffrono della loro carenza. Il betacarotene è il precursore della vitamina A e, se la carenza determina difficoltà visive crepuscolari, secchezza e ruvidità della pelle, perdita di appetito, scarsa resistenza alle infezioni, ritardo nello sviluppo, un eccesso si accumula nel fegato e può comportare vomito, diarrea, vertigini, debolezza, dimagrimento, ipercalcemia, ipertensione endocranica ed alterazioni delle ossa.
Fortunatamente esiste un meccanismo di limitazione nella trasformazione in vitamina A del betacarotene che si accumula nello strato più esterno dell'epidermide determinando un colorito giallo/arancio particolarmente evidente alle palme delle mani e alla pianta dei piedi. È un segno che si è superata la misura e, anche se ancora non si è creato un vero problema per la salute in molti, soprattutto i fumatori, devono stare particolarmente attenti.
Il fumo di sigaretta aumenta la scissione asimmetrica del betacarotene, diminuendo il livello di acido retinoico e determinando un aumento di proliferazione cellulare e, di conseguenza, una maggiore probabilità di neoplasie. Dosi eccessive di betacarotene sono state correlate anche con il tumore alla prostata, emorragia cerebrale e mortalità cardiovascolare.
La cosa migliore è sempre affidarsi alla natura e, in caso in cui si voglia rivolgere al tecnologico naturale, potrebbe essere opportuno parlarne con il proprio medico. L'abbronzatura passerà mentre rischiano di restare, oltre la stagione, gli effetti di comportamenti incongrui.