

# Integratori **SI** integratori **NO**



**U**no dei temi più accesi di discussione nel campo della scienza dell'alimentazione riguarda l'uso degli integratori alimentari.

Se buona parte degli addetti ai lavori sostiene il loro uso come indispensabile e lo documenta con una serie infinita di ricerche ad hoc, un'altra parte si schiera decisamente a sfavore, opponendo altrettanto valide argomentazioni.

Il campo della scienza alimentare è sicuramente uno dei più controversi, poiché gli studi si rivelano di difficile decodificazione a causa della notevole diversità biologica che rende ogni individuo un'unità a se stante, sia pure con basi comuni.

In primo luogo, va detto che, pur essendo diventati i cibi piuttosto carenti dei principi vitaminico minerali di cui un tempo disponevano, non è certamente la stessa cosa assorbire tali fattori nutritivi direttamente dai cibi, oppure in forma sintetica. Quest'ultima è decisamente di difficile assimilazione da parte dell'organismo umano perché esso è abituato a farlo in presenza di un complesso di fattori naturali che lavorano in sinergia, cosa che è impossibile riprodurre chimicamente. Dobbiamo infatti calcolare che la maggior parte di tali principi ci risulta ancora sconosciuta.

Proprio a causa di quanto detto, chi è contrario all'uso degli integratori li ritiene inefficaci e valuta sufficiente l'assorbimento dei principi vitaminico minerali derivato da una sana ed equilibrata alimentazione, possibilmente di tipo biologico.

D'altra parte, esiste una via mediana che non sposando le tesi estremiste degli uni e degli altri sostiene un uso selettivo e ad personam che appare decisamente più equilibrato.

In effetti, già il premio Nobel Linus Pauling affermava che le vitamine hanno effetti curativi di notevole valore e che in molti casi possono sostituire i farmaci. Tuttavia, per essere efficaci, andrebbero assunte in megadosi, riferendosi ovviamente a quelle il cui eccesso sia facilmente eliminabile dall'organismo, come per le vitamine idrosolubili, quale la vitamina C o acido levoascorbico.

E' evidente che, per quanto detto in precedenza, proprio la mancanza della possibilità di riprodurre il complesso sinergico vitaminico, ne fa aumentare il

singolo dosaggio al fine di garantire un assorbimento adeguato, forzando per così dire l'organismo all'utilizzo del principio isolato.

Dunque, questo potrebbe essere il punto di svolta tra le due tesi estremiste: aumentando le dosi, potremmo conseguire effetti curativi verificabili e riproducibili. In effetti, molti studi hanno evidenziato come le vitamine somministrate a basse dosi, non avrebbero effetti rilevanti, dando apparentemente ragione ai loro detrattori.

A complicare il tutto, intervengono gli omeopati che sostengono, all'inverso, l'uso delle vitamine a dosaggi infinitesimali.

In tal caso, si avrebbe un effetto solo stimolante, al fine di incentivare la produzione endogena da parte dell'organismo.

Tuttavia, al di là di tutte queste tesi, ritengo che esistano dei dati oggettivi che rendono consigliabile se non indispensabile l'uso di alcuni integratori, quelli da tenere in assoluta considerazione.

Comincerei proprio dalla vitamina C, per il semplice fatto che siamo tra le poche specie biologiche che non sono in grado di produrla autonomamente. Questo ci rende totalmente dipendenti dalla sua assunzione attraverso il cibo (soprattutto frutta e verdura fresche).

Tuttavia, l'uso di prodotti chimici nelle coltivazioni, la cottura e la conservazione per lunghi periodi, magari in celle frigorifere, fa decadere in maniera drammatica i quantitativi di tale vitamina.

Va però detto che la sua integrazione come acido ascorbico nelle dosi comunemente usate (75/100 mg) non sembra apportare significative modificazioni a livello biologico. Come già aveva affermato Linus Pauling sono le megadosi di vitamina C a rivelare un effetto protettivo e curativo come potente antiossidante e rivitalizzante del sistema immunitario. Si parla perciò di vari grammi al giorno (ma sarebbe meglio non superare i due grammi se non dietro supervisione di un medico), diminuendo altresì la dose in presenza di feci molli. Altri possibili effetti indesiderati sono l'au-

mento dell'escrezione degli ossalati con le urine (con possibile formazione di calcoli), possibile variazione sia pure fisiologica dei parametri urinari, un aumento dei disturbi gastrici se già presenti ed un aumento a volte indesiderato dell'assorbimento del ferro (in chi cioè ha un eccesso di tale minerale a livello ematico). Tuttavia, l'unione di tale vitamina con i bicarbonati ed in particolare con il bicarbonato di potassio eviterebbe in parte questi effetti e non solo. In effetti, il dottor. Pantellini evidenziò come la vitamina C sotto forma di ascorbato di potassio sia in grado di prevenire e migliorare il decorso dell'arteriosclerosi e dei tumori in generale. Come questo sia possibile meriterebbe però un articolo a parte. Il secondo integratore per efficacia è il magnesio cloruro.

Molti studi indicano come la maggior parte delle persone sia carente di tale minerale e questo porterebbe ad un aumento delle sintomatologie dovute al deposito del calcio in eccesso, in quanto i due minerali si comportano come antagonisti. Le patologie correlate a tale meccanismo sono le artrosi, i calcoli biliari e renali e le placche arteriosclerotiche con la conseguente ipertensione. Inoltre, la carenza di magnesio è responsabile dello stress in generale per la sua azione calmante sul sistema nervoso.

Ritornando alle vitamine, ne va considerata una in particolare, la vitamina D, perché il suo dosaggio ematico risulta essere insufficiente nella popolazione in generale. Infatti, se esso risulta inferiore a 30ng/ml siamo sicuramente in carenza, anche se alcuni ritengono il giusto livello sui 50ng/ml.

Tale vitamina è essenziale per la giusta mineralizzazione delle ossa e dei denti (in sua carenza avremo osteoporosi, carie dentale etc), ma ha anche un'azione ormonale generale, nutrendo la tiroide e numerosi altri organi. E' stata riportata una sua importante correlazione col sistema nervoso e la depressione.

Un'altra vitamina di cui pochissimo si parla è la vitamina K2, da non confondersi con la gemella K1.

La K2 ha sì un minimo effetto coagulante sul sangue, ma molto meno della K1 e rispetto a quest'ultima presenta un'azione sui depositi di calcio di grandissima utilità. In effetti preleva il calcio da dove non dovrebbe depositarsi (vedi calcolosi, artrosi e arteriosclerosi) e lo fissa invece dove dovrebbe fisiologicamente andare, cioè nelle ossa e nei denti.

Detta vitamina ha però il difetto di essere difficilmente reperibile negli alimenti, tranne che in un cibo giapponese fermentato di discutibile sapore chiamato natto. Infatti, è da esso che viene estratto generalmente il principio vitaminico che viene inserito in capsule da 100 mg per uso giornaliero. Va segnalata solamente una prudente assunzione in chi deve fare uso di anti-coagulanti.

Passiamo a un altro integratore veramente utile che però non fa parte delle vitamine: si tratta degli acidi grassi omega3.

Anche sugli integratori a base di omega3 si è scatenata una guerra tra i sostenitori ed i denigratori. Tuttavia, appare evidente come la membrana delle nostre cellule necessiti di tali grassi per poter funzionare adeguatamente e come la popolazione in generale ne sia carente a tal punto da avere un rapporto omega6/omega 3 di 13:1 e più, di fronte alla corretta proporzione di 4:1.

Tutte le malattie croniche sarebbero implicate in tale carenza, con particolare riguardo a quelle circolatorie e tumorali.

Gli Omega3 sono contenuti nel pesce di acqua fredda, ma anche nei semi ed in particolare in quelli di chia e di canapa (se ne possono assumere uno/due cucchiaini al dì mischiati al cibo).

Spenderei ancora qualche riga per il selenio che è un minerale necessario per eliminare i metalli pesanti, oggi accusati a ragione di essere la fonte di moltissimi malanni, disseminati nell'ambiente a causa dell'inquinamento.

La buona notizia è che questo minerale può essere assunto tramite le noci del Brasile (in quantità di otto al dì) che ne contengono un alto quantitativo.

