

Dovremmo assumere degli integratori per stare meglio? Sono davvero essenziali per essere in buona salute? In commercio troviamo una miriade di sostanze e supplementi che il marketing dipinge come essenziali e capaci di migliorare ogni aspetto del nostro benessere, dal dimagrimento alla ricrescita dei capelli, dall'eliminare il gonfiore di pancia al dormire meglio, c'è una compressa per ogni cosa insomma.. Ma i pareri tra gli stessi medici, nutrizionisti ed esperti di prodotti nutraceutici sono spesso discordanti, alcuni dicono che gli integratori non servono, mentre altri ne difendono l'assoluta necessità e utilità. Il consumatore quindi è spesso preso tra due fuochi e non riesce a mettere a fuoco la questione. In questo articolo proviamo ad analizzare, in particolare, alcune obiezioni che vengono fatte solitamente da tutti coloro che criticano l'impiego di integratori alimentari. Possiamo definire queste obiezioni come dei veri e propri **miti da sfatare**.

Tutto ciò che ci serve è presente nel cibo



Perché assumere integratori di sostanze se queste sostanze sono già presenti nel cibo che mangiamo ogni giorno? Si tratta del più grande fraintendimento a proposito dell'argomento

integratori. Molte persone (inclusi alcuni medici) non credono nell'efficacia dei supplementi, e tipicamente affermano che dopo tutto le persone hanno vissuto in questo pianeta per secoli senza prendere pillole per restare in salute. Questa affermazione però è **vera solo a metà**. In realtà oggi soltanto pochissimi alimenti contengono realmente tutte le sostanze che servono al nostro organismo per funzionare bene, ma la gran parte dei cibi in commercio non le contiene o le contiene solo in **quantità estremamente basse e insufficienti** per i nostri fabbisogni. Inoltre rispetto ai secoli e secoli di vita sulla Terra a cui fanno riferimento coloro che liquidano la questione con molta superficialità, le condizioni di vita e le risorse naturali del pianeta oggi sono diverse rispetto al passato, e questo incide in maniera sostanziale sulla disponibilità di sostanze nutrienti necessarie per gli esseri umani.

Pertanto si può dire, con più onestà e oggettività, che il cibo **dovrebbe** contenere tutti questi nutrienti di cui si compongono gli integratori, ma in realtà a conti fatti **non li contiene quasi mai** o solo in casi molto specifici. La conseguenza di ciò è che molte persone, nel mondo moderno, anche seguendo una dieta abbastanza salutare e a base di cibi biologici, possono risultare malnutrite e il loro corpo potrebbe aver bisogno di un maggiore sostegno. La logica impone allora di pensare che il modo migliore per assicurarsi una nutrizione adeguata che includa tutte queste sostanze essenziali, sia una combinazione di **dieta sana e di qualche integratore fondamentale**.

Vi sono diverse ragioni per cui oggi anche gli alimenti biologici e integrali sono meno nutrienti di un tempo, tra le principali annotiamo le seguenti:

- **Impoverimento del terreno.** La terra impoverita contiene meno fosforo e meno minerali, e questo significa che dapprima le piante e poi noi stessi non riceviamo questi nutrienti fondamentali tramite il cibo.
- **Tossine e sostanze inquinanti.** Gli alimenti biologici sono coltivati certamente senza fertilizzanti chimici, pesticidi, ormoni e concimi tossici, per cui l'assenza di queste molecole tossiche è certa, ma crescono comunque anch'essi su questo pianeta Terra. L'aria, l'acqua, i terreni sono tutti gravati da un enorme carico tossico proveniente dai metalli pesanti, da composti chimici e inquinanti di matrice industriale, che inquinano e vanno a finire comunque anche nel più sano dei cibi. Sono sostanze inquinanti che non vengono monitorate e controllate (per meglio dire vietate) nella coltivazione o allevamento biologico. Quindi se ad esempio un cibo BIO non avrà sicuramente residuo di pesticidi, tipico invece di cibi non biologici, avrà comunque un residuo di metalli pesanti come piombo o cadmio, o di diossine, che si depositano a terra sui terreni dall'aria inquinata o arrivano dalle acque (falda acquifera o irrigazione con acqua dell'acquedotto).

- **Cibi non di provenienza locale.** La maggior parte degli alimenti viene prodotta in campi e allevamenti situati a grande distanza rispetto ai consumatori, il che significa che il cibo viaggia per giorni (a volte settimane) prima di arrivare sulla tavola. In un simile lasso di tempo, anche gli alimenti biologici perdono molti nutrienti. Infatti i cibi perdono sostanze a partire dal momento della raccolta, cioè da quando vengono staccati dalla pianta, e più passano le ore e i giorni più la perdita è maggiore. Per questo i cibi freschi non solo sono più saporiti, ma contengono più nutrimento. Ricordate dunque che anche lasciare nel frigorifero per diversi giorni un cibo fresco comporta la perdita di preziosi nutrienti, specialmente vitamine e antiossidanti.
- **Cottura e riscaldamento.** In molti alimenti la cottura provoca la perdita di alcuni nutrienti sensibili al calore, in particolare le vitamine e gli enzimi. D'altro canto, per alcune altre sostanze, come ad esempio i caroteni di carote e pomodori, la cottura ne aumenta e migliora l'assorbimento nell'organismo, quindi qui la partita si pareggia diciamo. Ma è bene prestare attenzione al fatto di avere una dieta che sia basata sia su cibi crudi che su cibi cotti, in pari misura. Se invece si mangiano solo cibi industriali, precotti, già pronti, confezionati, allora si avrà una scarsa presenza di nutrienti nella nostra dieta, e il bilancio tornerà ad essere in negativo.
- **Stress fisico, mentale ed emotivo.** Questo è un caso di doppio smacco, perché non solo al nostro cibo moderno mancano alcuni nutrienti essenziali, ma noi abbiamo bisogno di ancora più nutrienti rispetto alle generazioni precedenti, a causa dei livelli di stress a cui siamo sottoposti. Gli orari lavorativi di 8-12 ore (quando va bene), la cultura del "dormire poco" per essere più produttivi, il sistema alimentare industrializzato, i frequenti pasti fuori casa al bar o nelle tavole calde, affaticano l'organismo in modi che erano sconosciuti alle precedenti generazioni. A partire dagli anni Quaranta del XX secolo, le **sostanze chimiche e i prodotti industriali di sintesi** (ad es. la plastica o l'alluminio) hanno invaso l'ambiente. Siamo la prima generazione ad aver conosciuto una simile esposizione alle sostanze chimiche, che fra l'altro sono in costante aumento. Il nostro corpo possiede delle risorse per contrastare bassi livelli di alcuni tipi di tossine, ma questa esplosione di elementi tossici nell'aria, nel cibo e nell'acqua (che include anche l'uso di saponi, deodoranti, shampoo ecc.), si accumula nell'organismo e impedisce ai nostri sistemi di operare con forza ed efficienza ottimali. Pertanto **in un ambiente completamente naturale** i nutrienti presenti nel cibo sarebbero sufficienti, mentre nell'ambiente in cui viviamo oggi il nostro corpo ha bisogno di un aiuto in più. Altri elementi di forte stress sono l'incertezza economica, le difficoltà familiari, le giornate troppo frenetiche e il poco tempo a disposizione da poter dedicare per la cura dei figli. Questo stress **consuma i nutrienti del corpo** aumentando il nostro fabbisogno di essi.
- **Uso eccessivo di farmaci.** Molti farmaci di comune impiego privano l'organismo di

nutrienti, e non sono poche le persone che oggi hanno prescrizioni di 3, cinque o più farmaci da assumere a vita. La stessa perdita di nutrienti provocata dai farmaci avviene anche quando si faccia uso di sigarette, fumo di sostanze o alcolici. Queste sono persone che hanno tutto un aumentato fabbisogno di vitamine, minerali, enzimi, non facile da soddisfare nemmeno con l'impiego costante di ottimi integratori.

- **Invecchiamento.** Più invecchiamo, più diventa difficile per il nostro organismo assimilare correttamente i nutrienti, per fattori fisiologici di rallentamento e depotenziamento delle capacità biochimiche nei nostri organi.
- **Perdita della diversità microbica del microbiota.** Il ricercatore Martin Blaser ha fatto [studi pionieristici](#) dimostrando che le persone che vivono in Paesi ancora in via di sviluppo (Africa) possiedono un microbiota forte, popolato da un'ampia varietà di specie batteriche. Al contrario, la diversità del microbiota dei popoli occidentali si è ridotta a partire dall'inizio del XX secolo, quando la combinazione di stress, tossine, antibiotici, e di un'alimentazione poco salutare ha cominciato a sabotare i nostri amici batteri che vivono nell'intestino. Il problema è che noi dipendiamo da questi batteri per assorbire i nutrienti presenti nel cibo, questo significa che dobbiamo compensare consumando più nutrienti.

Gli integratori affaticano il fegato?



Un altro comune mito da sfatare sugli integratori è la errata credenza che essi “possono essere pericolosi perché **affaticano il fegato**”. In estrema sintesi, la stragrande maggioranza degli integratori è innocua se usata in modo appropriato, ed è molto raro che qualcuno assuma troppi integratori o una dose troppo alta di un particolare supplemento. A volte alcuni prodotti possono risultare fastidiosi per lo stomaco ma questo dipende dal fatto che si acquistano quelli molto economici che sono preparati con una **scarsa qualità degli ingredienti** principali e anche degli eccipienti, cioè delle sostanze usate al fine di preparare la compressa o la capsula. Per questo è sempre bene acquistare prodotti di qualità che vengono fatti da aziende affidabili e che vantano una qualità superiore nelle materie prime. Detto ciò, teniamo comunque a mente alcune regole di base nell’uso degli integratori. La prima è che **quelli contenenti delle erbe sono diversi da quelli contenenti vitamine e minerali**, e hanno effetti più simili a quelli delle medicine piuttosto che degli integratori. Usate questi prodotti soltanto se la prescrizione è stata fatta da un medico esperto e se effettivamente sono necessari per un motivo preciso. Non prendeteli di testa vostra e nemmeno se ne parla la pubblicità in TV. La seconda cosa da tenere a mente è che gli integratori di vitamine A, D, E, K vengono assimilati dal corpo nei tessuti adiposi (cioè nel

grasso di riserva). **Vanno assunti solo in dosi appropriati**, cioè quelle che vengono prescritte dall'esperto. Non vanno aumentate le dosi o diminuite, e non bisogna pensare che "mi ha fatto bene una dose 10, allora da domani prendo una dose 15". Questo è un tipico ragionamento errato che fanno alcune persone. In realtà una dose maggiore potrebbe creare dei problemi, come accade anche per i farmaci del resto, non vanno mai aumentate le dosi di testa nostra. Infine, tenete a mente che la maggior parte delle vitamine sono idrosolubili, significa che **il corpo assimila soltanto la dose di cui effettivamente necessita**, poi l'eccesso lo elimina con le urine senza alcun pericolo di sovradosaggio o effetto collaterale.

Effetti positivi degli integratori

Da questa breve trattazione si sarà compreso che in realtà molte persone oggi potrebbero avere un giovamento nell'assumere alcuni tipi di integratori, soprattutto quelli che possiamo considerare più basilari, come **i multivitaminici, gli Omega-3** (con effetti antinfiammatori su tutto l'organismo e in particolare sull'invecchiamento del cervello), **i probiotici e l'integratore di vitamina D**. Tante persone nel mondo moderno non hanno carenze pesanti di vitamine e altre sostanze (eccetto la vitamina D, di cui è certa una carenza forte su gran parte della popolazione occidentale), ma sviluppa comunque **carenze** che portano ad un funzionamento sub-ottimale dell'organismo. Che significa?

Che **funziona ma non a ritmo ottimale**, ad esempio non riesce a produrre tutti gli enzimi e gli ormoni nelle quantità ottimali e necessarie su base giornaliera, ne produce soltanto una quantità scarsa (es. 40% anziché il 100%). Questo comporta uno stato di salute non ottimale, semplicemente. E nel tempo può portare allo sviluppo anche di patologie, per esempio **quelle neurodegenerative o quelle cardiovascolari**. Infatti i nostri processi metabolici e chimici richiedono un complicato equilibrio di sostanze chimiche per operare al meglio. Se queste sostanze chimiche sono scarse, possono crearsi blocchi, deficit e malfunzionamenti. Ecco perché in molti casi usare dei buoni integratori può dare effettivamente una marcia in più. Spesso chi prova una corretta supplementazione si accorge di sentirsi realmente bene, mentre prima "**pensava**" di stare bene. E la differenza si può avvertire soltanto dopo aver fornito al corpo quell'extra che trasforma le cose in meglio. Una buona integrazione può aiutare a perdere peso in eccesso, può rendere più energici, fa migliorare la digestione, fa sentire più sereni, migliora il sonno, migliora l'attenzione e concentrazione, può farci sentire più calmi e ottimisti (le sostanze utili al cervello rendono possibili questi meccanismi), meno propensi all'ansia. Mediamente questi effetti si notano dopo un periodo di utilizzo di 2 mesi, ma spesso anche solo dopo pochi giorni.

Tutti i miti da sfatare sugli integratori alimentari

Un'ultima credenza sbagliata da menzionare è la seguente: gli integratori **non sostituiscono una dieta salutare**, questo non può mai avvenire. Essi contribuiscono a colmare le carenze nutrizionali e a proteggere il corpo da occasionali momenti di debolezza e stanchezza, ma non compensano una dieta mal calibrata.

[di Gianpaolo Usai]