

## Integratori di sali minerali per l'estate: quali scegliere?

Con l'arrivo della stagione estiva, caratterizzata da caldo intenso, alte temperature e sudate ricorrenti, potremmo aver bisogno di un **integratore di sali minerali**, come quelli a base di potassio e magnesio, che aiutino il corpo a non subire contraccolpi come debolezza, abbassamenti di pressione, svenimento in alcuni casi, o addirittura problemi cardiaci, dal momento che sia il **potassio** che il **magnesio** sono direttamente e precipuamente coinvolti anche nel funzionamento corretto del cuore e del sistema nervoso. **Una carenza di questi sali infatti può comportare problemi di salute** da lievi a molto gravi, a seconda della situazione e del grado di carenza che si instaura.

Pertanto può essere una buona idea dare al nostro organismo una **supplementazione di queste preziose sostanze**, specialmente nelle giornate in cui sudiamo tanto o siamo costretti a stare per molte ore in una condizione di forte accaldamento, per lavoro o per altri motivi di varia natura. Sebbene questi minerali siano presenti all'interno di una dieta ricca di frutta e verdura (ma solo se effettivamente ricca), con l'innalzarsi delle temperature il nostro corpo si trova ad avere un fabbisogno maggiore di sali minerali e vitamine. In particolare quando siamo sottoposti a **sudorazioni eccessive e disidratazione**, queste sostanze non riescono a permanere in quantitativi sufficienti dentro il nostro organismo e quindi si determina una carenza che può andare da lieve a severa, con le conseguenze del caso. Lo stesso discorso vale per gli sportivi (e per loro vale tutto l'anno), in quanto la sudorazione e disidratazione è costante per via di allenamenti e gare. Ne deriva che per queste categorie di persone integrare queste e altre sostanze è assolutamente necessario e per niente opzionale, pena un calo di salute che come detto può essere anche serio e portare a conseguenze sgradevoli.

Detto ciò, **è però molto importante scegliere un integratore di qualità** che abbia davvero le caratteristiche richieste, dal momento che sul mercato ci sono prodotti di ogni genere che promettono di aiutare a migliorare la situazione ma che alla prova dei fatti **spesso sono inadatti o semplicemente troppo "deboli"** nel produrre effetti significativi nell'organismo, banalmente perché non contengono abbastanza potassio e magnesio, per esempio, nonostante le sbandierate super proprietà negli spot pubblicitari in TV e nei giornali. Vediamo allora a cosa bisogna prestare attenzione se acquistiamo un integratore di sali minerali.

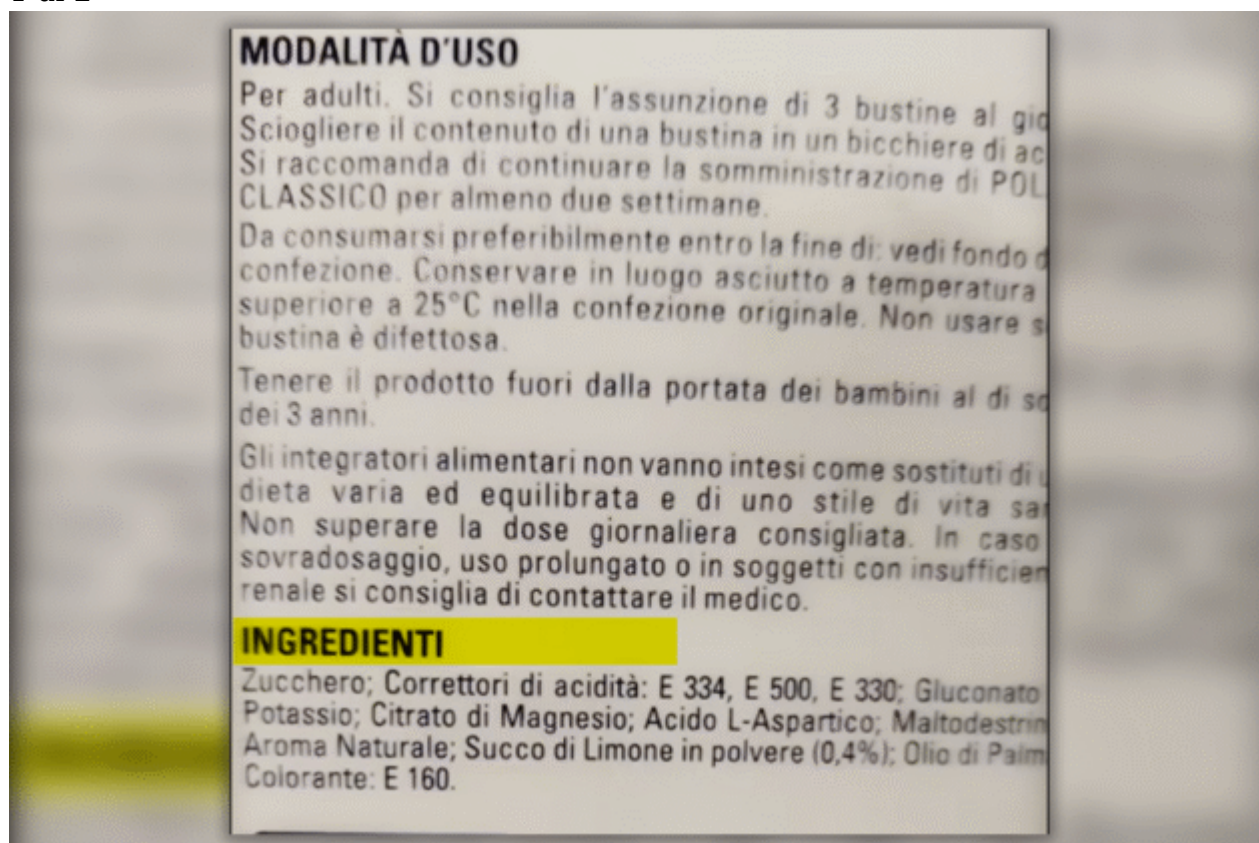
## Integratori salini: come sceglierli

Per prima cosa sarebbe opportuno evitare completamente tutti quei prodotti (molto pubblicizzati da anni in TV) la cui formulazione prevede come primo ingrediente lo zucchero o altro tipo di dolcificante, e che include sempre anche altre sostanze del tutto inutili come

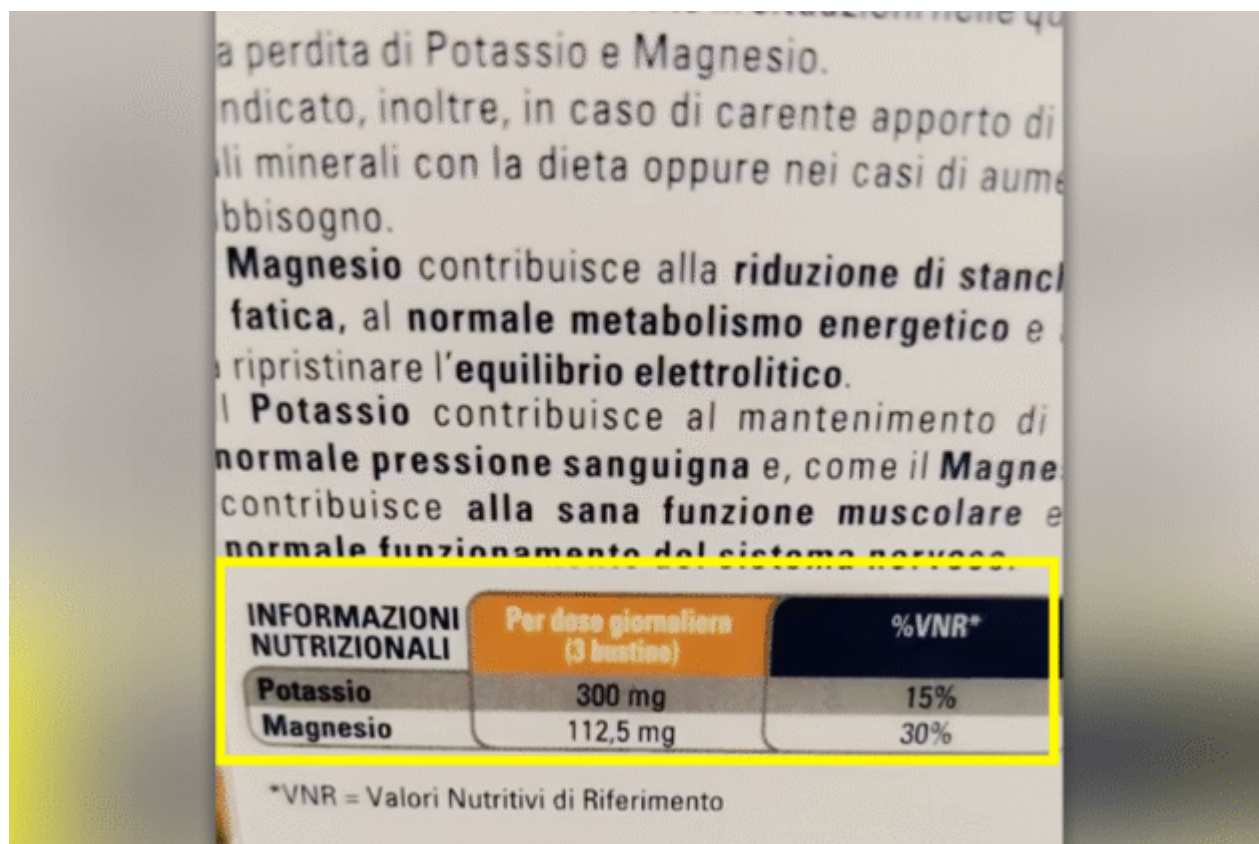
## Integratori di sali minerali per l'estate: quali scegliere?

**maltodestrine** (altro zucchero che si ottiene in laboratorio), l'olio di palma, i correttori di acidità come E330, E334, E500, gli aromi (tipicamente di agrumi o fragola), e perfino dei coloranti (vedi immagini sotto). Quando ci troviamo di fronte a prodotti formulati in questo modo, significa che dentro c'è di tutto ma in sostanza sarà presente soltanto una piccola dose di sali minerali, i quali non avranno quell'effetto nutraceutico di cui abbiamo bisogno, anche perché nel frattempo il nostro corpo ha assimilato tanti zuccheri e additivi che tutto fanno tranne che ripristinare una disidratazione e uno squilibrio di sali minerali. Per convincerci definitivamente che questo genere di prodotto non è di nessuna utilità concreta, **vi mostro l'etichetta di un noto integratore di potassio e magnesio** dove si vede chiaramente come la dose da assumere indicata è di ben 3 bustine al giorno, e ciò nonostante **si arriva a raggiungere a malapena un 15-30% di sali minerali**, rispetto al fabbisogno giornaliero consigliato per la popolazione generale.

1 di 2



## Integratori di sali minerali per l'estate: quali scegliere?

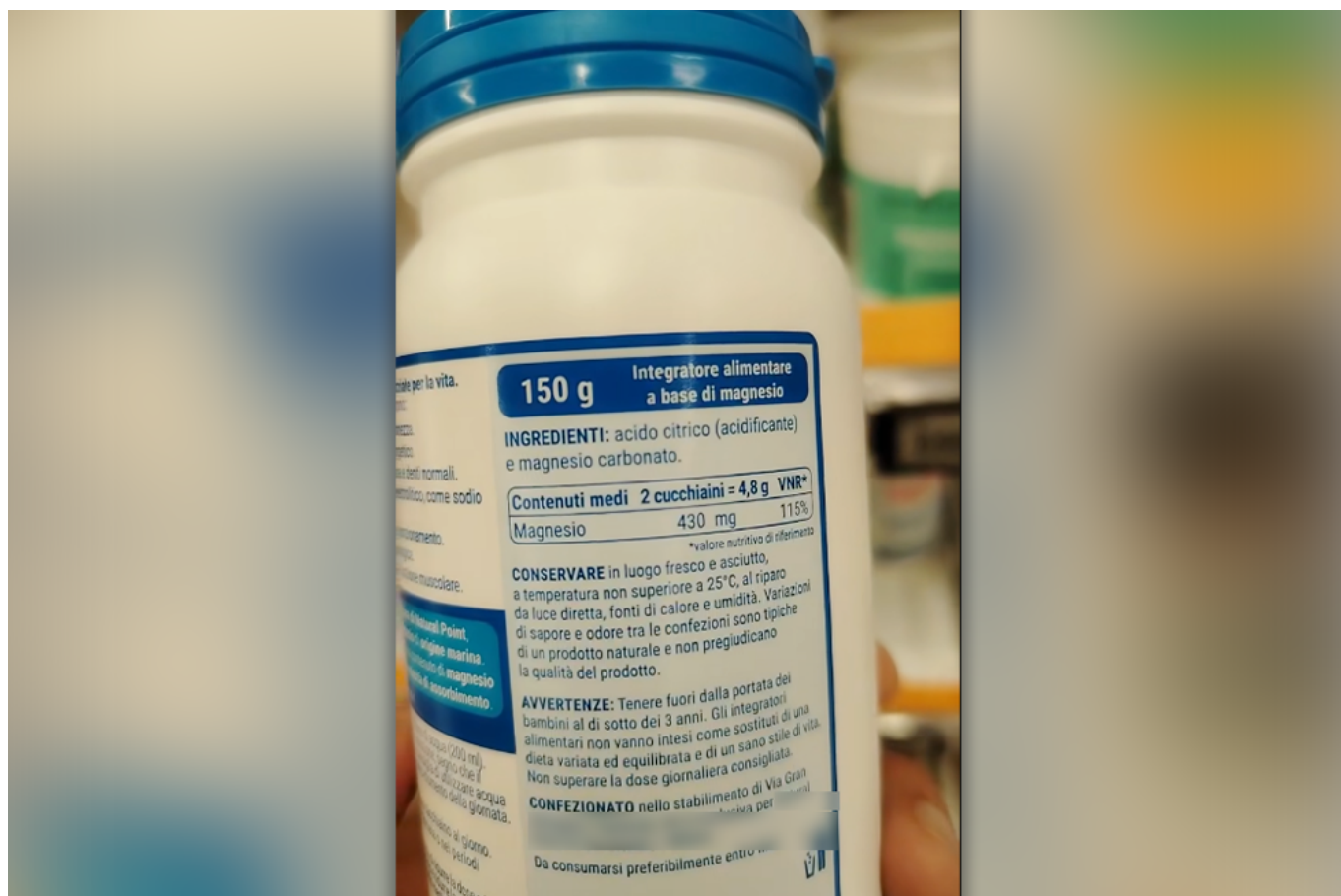


Il nostro obiettivo deve essere invece quello di **acquistare un integratore più “pulito” e di qualità** rispetto a quelli appena descritti, dove non ci siano sostanze inutili come lo zucchero, gli aromi e altri additivi, e dove soprattutto si punti alla sostanza, in cui la quantità contenuta di sali minerali sia alta o comunque in grado di darci una vera supplementazione nel momento in cui il corpo ha realmente bisogno di una dose aggiuntiva che sia di reale beneficio. Infatti sarebbe inutile integrare piccolissime dosi di sali minerali nel momento in cui l'organismo ha già una carenza, **in questi frangenti serve invece proprio una dose piuttosto alta** che sia almeno pari alla dose giornaliera consigliata, o anche maggiore, proprio per aiutare l'organismo a ripristinare una situazione fisiologica, di normalità.

Puntiamo dunque all'acquisto di un **prodotto che contenga possibilmente solo i sali minerali**, e ad assumerne un quantitativo che abbia effettivamente un impatto positivo per l'organismo. Nell'esempio in foto vi mostro un prodotto che contiene solo magnesio e un po' di acido citrico, nulla più. Basta sciogliere la polvere in acqua e assumerlo. Come si vede dalla tabella in foto, con solo 1-2 cucchiaini possiamo arrivare alla dose del fabbisogno giornaliero e addirittura superarla (115% del fabbisogno). È proprio ciò a cui serve un integratore di questo tipo, le aziende che formulano i prodotti in questo modo sono le

## Integratori di sali minerali per l'estate: quali scegliere?

migliori sul mercato, anche come qualità della materia prima.



Lo stesso ragionamento vale per gli integratori di potassio o di altri sali minerali, sul mercato è sempre possibile trovare dei prodotti “puliti” e ben formulati, che offrono qualità e tralasciano le aggiunte di zuccheri e altri additivi.

## Evitare il fai da te

Sebbene si tratti di “semplici” sali minerali e vista la pressoché assenza di controindicazioni, effetti collaterali e interazioni farmacologiche nei soggetti sani, e sebbene tali prodotti vengano univocamente considerati come sicuri, a mio parere **è comunque sconsigliabile l'utilizzo in completa autonomia**, specie se li si vuole utilizzare per lunghi periodi. Non consiglio l'uso in autonomia sia perché, come abbiamo detto, i sali minerali hanno importanti effetti nel nostro organismo, che se non ben controllati possono comunque portare anche a squilibri e problemi, e sia perché alcune categorie di persone - in cura con farmaci o terapie ad esempio - devono avere la **supervisione del medico o del**

## Integratori di sali minerali per l'estate: quali scegliere?

**professionista esperto come il farmacista.** Questo breve articolo vi servirà da guida per orientarvi verso l'acquisto di un prodotto di qualità, per non cadere nella spesa inutile fatta seguendo spot TV o consigli di amici e conoscenti che non hanno nessuna contezza della questione. Dopo di ciò, chiedete un parere al vostro medico curante o al vostro farmacista di fiducia, oppure al nutrizionista, altra figura che vi saprà dare un indirizzo sicuro nelle modalità e tempi di assunzione.



### **Gianpaolo Usai**

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di [ciboserio.it](http://ciboserio.it), il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.