

26 MARZO 2019 - N. 15

Ispira il tuo benessere

Starbene

TUTTO
NUOVO!

1,50 €

**LA DIETA
CHE REGOLA LA
TIROIDE**

**I NUOVI
INTEGRATORI
PER IL CAMBIO
DI STAGIONE**

Silvia Fascians
**LA FIT GIRL
CHE HA
SCONFITTO
L'ANORESSIA**

**PERCHÉ
DOBBIAMO
PRENDERE MENO
FARMACI**
Intervista
a Silvio Garattini

**ARRIVANO
LE CREME
EFFETTO
FITNESS**



9 1915 >

GRUPPO  MONDADORI

Settimanale - marzo - anno XLII - n.15 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,80 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £3,50 - Usa \$ 6,50 - Canada \$ 8,00 - MC, CObé d'austr €4,40

CURE DOLCI

I nuovi integratori per il cambio di stagione

Ne trovi tanti, tantissimi e orientarsi nella scelta non è facile. I nostri esperti ti consigliano le formulazioni da preferire, in base alle più autorevoli ricerche scientifiche

di **Rossana Cavaglieri**

I NOSTRI ESPERTI



Dott.ssa Enrica Mari
medico gastroenterologo
e nutrizionista
a Milano

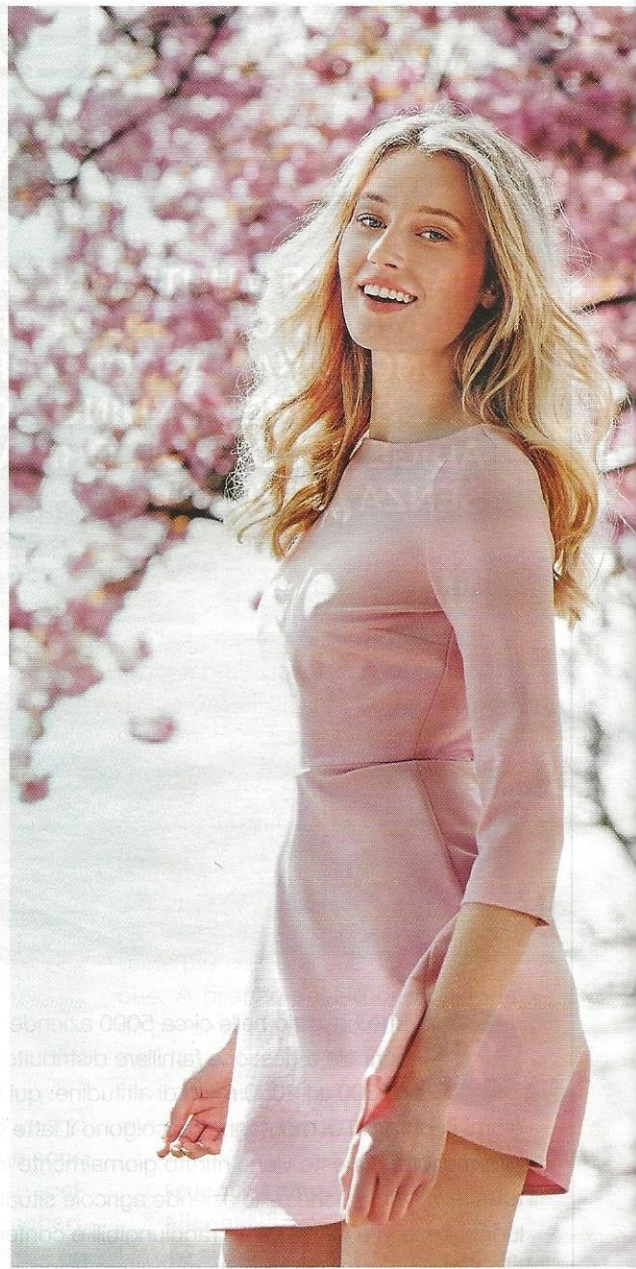


Dott. Alberto Cerasari
medico e nutrizionista
a Roma

Lo dicono i numeri: le cure green piacciono sempre di più. Il mercato di erbe e integratori è in crescita continua, con un + 5,3 % rispetto al 2017. Sono i dati anticipati da Cosmofarma, la fiera dei prodotti salutistici in programma dal 12 al 14 aprile a Bologna. Le novità in arrivo nel campo degli integratori sono tante, con formule sempre più mirate e biodisponibili, in un connubio di natura e tecnologia. Quali supplementi scegliere per affrontare il cambio di stagione? Lo abbiamo chiesto ai nostri esperti.

Il minerale antistanchezza

«Un integratore molto importante è il magnesio, fondamentale per l'equilibrio del sistema nervoso e non solo», suggerisce Alberto Cerasari, medico e nutrizionista a Roma. «Di questo minerale siamo spesso carenti. Una dieta poco attenta, a base di piatti pronti e spesso ricchi di carboidrati raffinati, di solito non ne fornisce a sufficienza. In più, il magnesio è una di quelle sostanze che si "consumano" maggiormente sotto stress. Sintomi comuni di carenza, oltre





**IN FARMACIA
ARRIVANO I
CONSULENTI
NUTRIZIONALI**

Per chi ama le cure dolci è in arrivo un'importante novità, di cui si parlerà anche a Cosmofarma. È il nutritional coaching, cioè un servizio di consulenza nutrizionale sull'esempio di quanto succede negli Usa e in altri Paesi europei. «Già attivo in alcune farmacie, entro l'anno dovrebbe essere esteso a tutti i punti vendita più aggiornati: permetterà ai clienti di avere informazioni e consigli personalizzati sull'uso degli integratori», spiega Paolo Vintani, farmacista e membro del comitato scientifico di Cosmofarma. «Sarà così più facile scegliere il prodotto giusto per mantenersi in forma e prevenire le malattie».

alla stanchezza, sono affaticamento generalizzato, crampi, clonie palpebrali, gli involontari "fremiti" delle palpebre». Quali prodotti scegliere tra i molti che offre il mercato? «È meglio puntare sui prodotti che riportano in etichetta formule a base di bisglicinato o glicerofosfato di magnesio, il primo più utile per favorire il sonno, il secondo come antistress», prosegue l'esperto. «Queste forme organiche vengono assimilate meglio dall'organismo rispetto, per esempio, a quelle inorganiche come gli ossidi

La rhodiola rosea ha potenti effetti antistress, come dimostra uno studio su persone con la "sindrome del burnout", cioè al massimo livello di logoramento psicofisico

che, oltre ad essere scarsamente biodisponibili, possono avere degli effetti lassativi». Un buon "effetto collaterale" è che il minerale ti aiuta anche a contrastare la sindrome premenstruale con la sua azione miorelissante.

La pianta che combatte l'ansia

Se il tuo nemico principale è l'ansia o sei reduce da un periodo di malattie o forte stress scegli la rhodiola rosea. «Questa pianta ti aiuta a recuperare energie velocemente, come dimostra uno studio pubblicato sul bollettino medico *Neuropsychiatric Disease and Treatment*», spiega Enrica Mari, gastroenterologa e nutrizionista a Milano. Oltre un centinaio di persone affette da sindrome del burnout, la condizione di massimo logoramento psicofisico da stress, sono state trattate con un integratore a base di rhodiola per 12 settimane. Alla fine dello studio, tutti i parametri erano nettamente migliorati. La rhodiola influisce positivamente anche sul desiderio sessuale e le prestazioni sportive. Le formule più efficaci sono quelle, da poco disponibili, ad alta concentrazione di principi attivi (registrate come farmaco).

Il mix contro i disturbi digestivi

Se al mattino fai fatica a carburare, e soffri anche di problemi di digestione e sonnolenza dopo i pasti, questi sintomi possono dipendere dal sovraccarico del fegato, organo spesso in crisi dopo la stagione invernale. «In queste situazioni sono utili integratori a base di piante come il cardo mariano, associate a vitamine del gruppo B», spiega il dott. Cerasari. Queste vitamine sono molto importanti nel metabolismo energetico, nonché per il loro ruolo di cofattori in molte reazioni enzimatiche che servono per neutralizzare le tossine, anche quelle degli allergeni. Con un fegato in forma è più difficile ritrovarsi a starnutire per i pollini». ●