

Sinergia vincente



Lo stile e il ritmo di vita contemporanei impediscono di prestare la dovuta attenzione alla dieta e ci fanno andare incontro, sempre più spesso, a carenze di vitamine e sali minerali. È allora fondamentale integrare ricorrendo a un multivitaminico di ultima generazione

DI ALESSANDRO PERRA

È universalmente nota l'importanza di un'adeguata assunzione giornaliera di vitamine (e sali minerali) specie in condizioni di aumentato fabbisogno, quali periodi di intensa attività sportiva (in particolare quella agonistica), la gravidanza, l'allattamento, l'età dello sviluppo. Il loro ruolo è davvero fondamentale: esse, infatti, svolgono primariamente un'azione coenzimatica indispensabile per la buona riuscita delle reazioni enzimatiche e regolano il metabolismo cellulare. Metaforicamente, le vitamine sono come gli additivi che si aggiungono alla benzina per migliorare la sua combustione e, di conseguenza, le prestazioni del motore.

Oggi più che mai appare fondamentale non sottovalutare un deficit di una o più vitamine, dovuto a una dieta non sufficientemente ricca di frutta e verdure fresche, principali fonti naturali di vitamine. Accanto alle vere e proprie malattie da carenza vitaminica (per esempio, il Beri Beri per la carenza di vitamina B₁ o lo scorbuto per la carenza di vitamina C) non è difficile osservare gli effetti nocivi che anche un semplice deficit può provocare. Alcuni dei segni più evidenti della carenza di vitamine e oligoelementi sono quelli tipici dell'invecchiamento, cioè dello

stress ossidativo causato dai radicali liberi (piccole molecole instabili, soprattutto di ossigeno). Essi provocano danni graduali ma irreversibili in molte strutture dell'organismo vivente e possono favorire il manifestarsi di numerosissime malattie degenerative quali artrosi, cataratta, cancro, arteriosclerosi.

Le vitamine esplicano in modo efficace e profondo azione di prevenzione e contrasto dai danni dei radicali liberi in tutti i tessuti del nostro organismo. In particolare, le vitamine A ed E svolgono quest'azione antiossidante a livello delle membrane cellulari, mentre la vitamina C (acido ascorbico) agisce nel torrente circolatorio, oltre a mobilitare i depositi di vitamina A.

NUOVE FRONTIERE DELL'INTEGRAZIONE

Se è facile creare e lanciare un nuovo prodotto sul mercato, più difficile è crearne uno innovativo ed efficace, bilanciando in modo corretto le quantità delle singole vitamine contenute e dei minerali e oligoelementi eventualmente a esse associati. Può infatti sembrare strano, ma un eccesso di vitamine può essere dannoso tanto quanto il loro deficit (si pensi alle vitamine A, C ed E: il loro eccesso mostra un effetto paradossale, cioè esse diventano pro-ossidanti). Il sinergismo d'azione tra principi

attivi deve essere l'obiettivo principale durante lo studio di una formulazione farmaceutica o nutraceutica.

Negli ultimi anni la ricerca si è rivolta allo studio dell'azione combinata di più sostanze (vitamine, minerali, amminoacidi) che, assunte insieme, si potenziano vicendevolmente. Un integratore multivitaminico, per potersi definire completo, deve contenere tutte le principali vitamine e i sali minerali, ma la "nuova frontiera" dell'integrazione alimentare sembra essere rappresentata dall'aggiunta di altre sostanze come la metionina: si tratta di un aminoacido essenziale, principale fonte di zolfo per l'organismo che, in un perfetto gioco di squadra con le vitamine, aiuta a prevenire, per esempio, le alterazioni e l'indebolimento di capelli, pelle e unghie. Inoltre, aiuta a ridurre il colesterolo, promuove il metabolismo lipidico nel fegato, acidifica le urine (inibendo, così, la colonizzazione batterica delle vie urinarie) e favorisce la metabolizzazione dei metalli pesanti.

Oltre alla composizione, è molto importante anche la modalità di somministrazione dell'integratore: la forma di granulato orosolubile in bustine sembra essere, attualmente, quella che permette al nostro organismo il migliore e più rapido assorbimento dei principi attivi.