

UNA PILLOLA ci salverà?

Più di trenta milioni di italiani assumono **integratori** con regolarità. Ma come funzionano e quali sono i più utili? Abbiamo chiesto agli esperti

di **Francesca Pelucchi**

Negli ultimi dieci anni il consumo di integratori in Italia è cresciuto del 60 per cento (dati *Integratori&Salute*), sono quindi circa trenta milioni gli italiani che ne fanno uso per supportare mente e corpo. Ma che cosa ci aspettiamo da loro?

«Partiamo da un assunto: gli integratori non sono farmaci e non curano. Sono nutrienti che di base già ingeriamo tramite la dieta in dosaggi modesti e poco impattanti», spiega **Filippo Ongaro**, medico, longevity coach e founder del Metodo Ongaro, un percorso di potenziamento psicofisico che mira a un invecchiamento sano. «Con l'integrazione non si rovescia il processo di invecchiamento, ma si possono raggiungere i dosaggi necessari a regolare il metabolismo. Nell'ottica del vivere meglio non servono grandi dosi per brevi periodi, piuttosto il contrario. La longevità non è un disequilibrio da colmare, ma un processo da sostenere quotidianamente. Con gli integratori non si compensano mancanze nutrizionali e non si possono nemmeno eliminare gli effetti di ciò che è già avvenuto, come per esempio la comparsa delle rughe, ma si possono rallentare i processi d'invecchiamento. Ma non esiste una forma di

integrazione uguale per tutti, bisogna sempre farsi seguire da un professionista che tenga conto delle vulnerabilità. In generale, è necessario cominciare a proteggere e nutrire la propria longevità intorno ai trent'anni, quando l'organismo è ancora integro e ricettivo. Più si va in là con gli anni, più il fisico avrà accumulato danni difficili da riparare. L'obiettivo non è bloccare l'invecchiamento, ma gestirlo nel miglior modo possibile».

Inflaming e stress ossidativo

Tra gli integratori che ottimizzano le funzioni fisiologiche troviamo i nutraceutici, sostanze di origine naturale in grado di svolgere una funzione benefica sull'organismo. «Quando si parla di nutraceutici per la longevità ci si riferisce a quelli per la longevità cellulare, che supportino la capacità delle cellule di mantenere funzioni e integrità strutturale nel tempo», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa e presidente dell'ISPLAD. «Col passare degli anni le cellule, e quindi la pelle, subiscono un deterioramento da stress ossidativo e infiammazione con progressiva perdita di funzionalità energetica. Gli integratori

possono aiutare a contrastare questo processo. Se pensiamo agli stati infiammatori, l'integrazione più efficace è quella degli Omega 3 che si assumono tramite pesce e alghe e producono le prostaglandine antinfiammatorie che fanno bene a corpo e mente», dice Bucci. «L'importante è che vengano assunti sotto forma di fosfolipidi e perciò pronti per esser assimilati. Nelle formule poi non possono mancare gli antiossidanti perché gli Omega 3 si ossidano facilmente e se non protetti rischiano di aumentare lo stress ossidativo. Per contrastarlo sono utili la polidatina e l'astaxantina. Il primo è un polifenolo presente nell'uva e nel vino rosso dalle proprietà antiradicali, antinfiammatorie e cardioprotettive. L'astaxantina, invece, è un carotenoide che si trova in molti organismi marini ed è fra gli antiossidanti più potenti, efficace sulla longevità cerebrale, da assumere in una dose minima di dieci milligrammi al giorno. Per quel che riguarda l'invecchiamento cutaneo, è bene integrare il collagene, fino a cinque grammi al giorno, e l'acido ialuronico, duecento milligrammi al giorno, purché entrambi idrolizzati. Questi sostengono la struttura della pelle, migliorano l'idratazione e restituiscono elasticità».

1. Collagene idrolizzato, acido ialuronico e vitamina B, specifico per la menopausa: Inskin Collagen 50 di Dermophysiologie. **2.** Con 24 componenti specifici per contrastare l'invecchiamento cellulare: Longevity One di Longy. **3.** Olio di semi di echium, ricco di Omega 3 e 6, più vitamina E: Superomega di Cecilia Holistic Beauty. **4.** Strategia in&out con crema rimpolpante e integratore di ialuronico e vitamina C: Nutriage di Cosmetici Magistrali.

