

LA NECESSITÀ DELL'INTEGRAZIONE

“La sana alimentazione è la migliore medicina”, dice il proverbio. Eppure può non essere così semplice consumare cibi che abbiano la densità di nutrienti e al tempo stesso la diversità di nutrienti di cui abbiamo bisogno ogni giorno per mantenere costantemente la migliore forma.

Spesso scegliamo cibi poveri di sostanze nutritive. Ma anche quando scegliamo cibi sani, molte delle sostanze nutrizionali di cui avremmo bisogno vanno perse nel processo di raccolta, elaborazione, trasporto, e nella preparazione finale. In questo modo i nostri sforzi rischiano di essere vanificati: le carenze alimentari che derivano da questa situazione possono avere conseguenze sulla nostra salute, sia nell'immediato che a lungo termine.

La salute e la malattia non sono due condizioni assolute. A parte i possibili incidenti, normalmente non accade che voi siate in perfetta salute, e il giorno dopo possiate morire. Nel corso di alcuni decenni il nostro corpo attraversa molte condizioni di salute differenti, soffre la stanchezza, le carenze alimentari marginali, la malattia, e solo all'ultimo arriva alla morte.

MOLTI FATTORI DETERMINANO LE VOSTRE ESIGENZE ALIMENTARI

Non ci sono due persone uguali dal punto di vista delle esigenze alimentari. Due persone della stessa famiglia, che mangiano gli stessi piatti, riceveranno benefici differenti dagli alimenti. Il nostro gusto personale determina in larga parte ciò che mangiamo. Mentre una persona si rifiuta di mangiare verdure, un'altra preferirà ingozzarsi di grassi, e un'altra ancora assumere solo piccole quantità di proteine. E' il nostro metabolismo individuale a determinare quali benefici potremo trarre dal cibo che mangiamo.

L'età, il sesso, la condizione fisica, e il livello di attività contribuiscono a definire le nostre esigenze di sostanze nutrienti e la nostra capacità di utilizzarle. Molti scienziati ritengono che questo fatto spieghi in qualche modo perché ci sono persone che lamentano di sentirsi costantemente stanche e indolenti, mentre altre sono sempre vitali ed attive.

Alcuni aspetti del vostro stile di vita possono aumentare la domanda di elementi nutritivi. Ad esempio, chi svolge regolarmente attività fisica ha necessità di assumere più sostanze antiossidanti di chi conduce una vita sedentaria. Così pure chi è esposto ogni giorno a sostanze inquinanti, chi consuma cibi ricchi di grasso o di additivi chimici, chi è sottoposto a grandi stress.

Alcool, medicinali, additivi alimentari e contaminanti dell'acqua possono ulteriormente aumentare la richiesta di determinati nutrienti da parte dell'organismo.

Chi fuma trarrà beneficio da dosi supplementari di vitamina C, chi prende molto caffè ha più bisogno di vitamina B.

DUE OBIETTIVI DELL'INTEGRAZIONE ALIMENTARE

L'integrazione alimentare può costituire un vantaggio molto maggiore nel colmare le carenze alimentari determinate da regimi alimentari non ottimali. L'integrazione alimentare ha essenzialmente due scopi:

- Fornire sostanze nutritive in quantità sufficienti per prevenire o correggere i sintomi da carenza alimentare.
- Fornire sostanze nutritive in quantità sufficienti per sostenere uno stato di salute ottimale.

In altre parole, l'integrazione alimentare può fornire al vostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno per sostenersi e prosperare!

L'RDA PER SOPRAVVIVERE: COME PREVENIRE LE CARENZE NUTRIZIONALI

Il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato (Recommended Daily Allowance, RDA) indica i quantitativi di ciascuna vitamina o minerale che si dovrebbero assumere quotidianamente per prevenire la comparsa di sintomi da deficienze alimentari nelle persone sane. La carenza di questi elementi nutritivi essenziali può provocare il rallentamento di alcune attività critiche a livello cellulare. Se le cellule non ricevono i nutrienti di cui hanno bisogno entro intervalli di tempo determinato, muoiono. Nel momento in cui la cellula rallenta il proprio ciclo o muore, i tessuti e gli organi lentamente iniziano a degenerare.

Quando assumiamo sostanze nutritive in quantità inferiori di quelle richieste dal corpo, gli integratori possono colmare la carenza immediata, come nel caso dell'incremento nella richiesta di sostanze nutritive nel corso dell'attività fisica. Oppure possono essere utili per correggere carenze che si protraggono nel tempo. Ma così com'è vero che sintomi di una carenza alimentare protratta nel tempo non emergono da un giorno all'altro, è altrettanto vero che essi non si possono cancellare da un giorno all'altro. Ci possono volere settimane, o anche mesi, perché gli integratori alimentari raggiungano il loro scopo.

Le carenze alimentari certamente provocano conseguenze sulla salute. Alcune conseguenze sono irreversibili, come i difetti alla nascita che derivano dall'insufficiente assunzione di acido folico durante la gravidanza. Ad altre carenze si può eventualmente porre rimedio, e anche queste possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita. Ci sono poi altre carenze di sostanze per le quali non è prevista una razione minima giornaliera, come gli acidi grassi Omega-3 e i fitonutrienti bioattivi (nutrienti vegetali che sono attivi nel metabolismo umano) che potrebbero interferire con l'equilibrio corporeo portandolo da uno stato di salute ad uno di malattia.

Per molte persone, assumere il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato (RDA) è già una sfida. Come abbiamo visto, non è raro che si assumano dosi di elementi nutrizionali inferiori a quelle consigliate. Anzi, ciò accade molto spesso. E alcune popolazioni sono particolarmente a rischio per quanto riguarda le carenze alimentari – le donne (specialmente durante la gravidanza e l'allattamento), gli anziani, i bambini (specialmente quelli delle famiglie più povere), gli studenti delle scuole superiori e gli universitari, i fumatori, coloro che seguono diete particolari, ecc.

Per aggravare il problema, il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato

mandato attuale potrebbe in effetti rivelarsi troppo basso per quanto riguarda alcuni componenti. Ad esempio, gli scienziati ritenevano che ciascuno avesse bisogno di appena 60 mg di vitamina C per prevenire qualsiasi possibilità di carenza, ma nuovi dati portano a credere che sia necessario innalzare questo livello a 200 mg. Nel 1996 è stato approvato l'RDA per sei elementi nutrizionali: vitamina K, selenio, manganese, cromo, molibdeno, e cloruro. Le ricerche avevano evidenziato i vantaggi derivanti da questi elementi ben prima che gli enti statali ne definissero l' RDA.

L'ODI PER PROSPERARE: SUPERARE LE CARENZE PER UNA SALUTE OTTIMALE

Mentre i sintomi che derivano dalle carenze alimentari possono essere eliminati integrando i nutrienti che mancano nella nostra dieta, molti scienziati ritengono che per ottenere uno stato di salute ottimale siano necessarie delle dosi di ciascun nutriente che superino il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato. Sostiene il premio Nobel Linus Pauling: *"Il Fabbisogno Giornaliero Raccomandato non è il quantitativo che assicura la migliore salute per molte persone. È, piuttosto, solo il dosaggio minimo necessario a prevenire la morte o comunque serie conseguenze sulla salute di un essere umano medio. I valori consigliabili per mantenere uno stato ottimale di salute potrebbero essere molte volte maggiori, nel caso di molte vitamine, di quelli indicati nel Fabbisogno Giornaliero Raccomandato"*.

Il concetto stesso di Fabbisogno Giornaliero Raccomandato potrebbe essere obsoleto. Un nuovo concetto, che i nutrizionisti della GNDL hanno sostenuto per primi a partire dagli anni Settanta, sta riscuotendo un successo crescente all'interno della comunità scientifica: quello di innalzare il consumo degli elementi nutrizionali ad un livello al quale gli studi hanno dimostrato esserci i migliori risultati per la salute e per la vitalità. Questo livello è stato definito Razione Giornaliera Ottimale (**Optimal Daily Intake, ODI**). Nel caso di molti elementi nutrizionali la Razione Giornaliera Ottimale è molto superiore al Fabbisogno Giornaliero Raccomandato.

Per milioni di persone, assumere quantitativi di elementi nutrizionali superiori al RDA può significare migliorare in modo significativo la propria qualità di vita. Molti studi dimostrano come non solo il calcio assunto in quantitativi superiori a quelli della fabbisogno consigliato aiuti a prevenire l'osteoporosi rinforzando le ossa, ma persino a ricostruire il tessuto osseo, specialmente in combinazione con una terapia a base di estrogeni e con esercizi specifici di pesi. Analogamente, ci sono forti indicazioni scientifiche che dimostrano come quantitativi di vitamina E (il principale antiossidante liposolubile presente in tutte le membrane cellulari) più alti rispetto al RDA contribuiscano a rinforzare il sistema immunitario e a prevenire malattie dell'apparato cardiocircolatorio. Lo stesso può dirsi per i carotenoidi, nutrienti di origine vegetale estremamente utili alla salute, ma per i quali non esiste alcun RDA.

A livelli pari al doppio dell' RDA si è visto che anche l'acido folico (una vitamina B) aiuta a ripulire il sangue dall'omocisteina, un sottoprodotto del metabolismo che accumulandosi può provocare danni alle arterie. Inoltre, gli acidi grassi essenziali omega-3, per i quali non è previsto alcun fabbisogno

minimo raccomandato, si sono rivelati necessari per il miglior funzionamento del cervello e degli occhi nei bambini.










Altre ricerche hanno dimostrato come anche le vitamine C ed E, oltre al selenio, svolgano una funzione positiva se consumate in misura maggiore rispetto all'RDA, in ragione delle loro proprietà antiossidanti. Fanno eccezione le vitamine A e D, che non dovrebbero essere consumate in quantitativi che eccedono quelli consigliati perché il loro sovradosaggio può risultare tossico.

L'ASSUNZIONE DI ELEMENTI NUTRIZIONALI IN QUANTITATIVI SUPERIORI ALL'RDA PUÒ FAVORIRE UNA SALUTE OTTIMALE

Dal momento che gli scienziati suggeriscono di assumere quantitativi nutrizionali ottimali, il dislivello tra il nostro regime alimentare ideale e quello reale diventa ancora più grande. In molti casi l'ODI è pari a molte volte l'RDA. L'unico modo per colmare questo dislivello sono gli integratori alimentari.

Il caso della vitamina E costituisce un esempio tipico: molti studi hanno dimostrato che l' RDA di 30 I.U. (Unità Internazionali) è un livello troppo basso per difendere l'organismo dagli ossidanti e dai radicali liberi e produrre i migliori effetti sulla nostra salute. Molti scienziati sono ormai convinti che l'ODI della vitamina E sia fra le 100 e le 600 I.U. E' però praticamente impossibile assumere questi quantitativi attraverso l'alimentazione.

Per farlo, dovrete mangiare:

ALIMENTO	QUANTITÀ RICHIESTA	CALORIE
Spinaci 	1,3 chili	297 calorie
Olio di girasole 	3,5 cucchiaini	433 calorie
Maionese 	11 cucchiaini	600 calorie
Germe di grano 	170 grammi	670 calorie
Burro di arachidi 	340 grammi	2.036 calorie
Burro 	900 grammi	6.546 calorie
Pane integrale 	124 fette	6.870 calorie
Fegato di manzo 	3,5 chili	6.966 calorie
Uova 	8 dozzine	7.238 calorie



Oltre ad essere densa di nutrienti, una dieta salutare dovrebbe essere anche variata. Per quanto riguarda la vitamina E, avete bisogno non solo di alfa-tocoferolo, ma anche degli altri otto tocoferoli e tocotrienoli attivi che si trovano nel cibo naturale.

Piuttosto che semplice betacarotene, dovrete assumere tutti i 50 o 60 differenti carotenoidi presenti nel cibo fresco. E lo stesso può dirsi per i flavonoidi, i composti delle crucifere e gli altri elementi nutrizionali utili alla salute. Quando si parla di

regime alimentare, la varietà è molto meglio dell'omogeneità. In pratica, non c'è chi non possa trarre vantaggio dall'uso di integratori alimentari in grado di fornire questa densità e varietà di elementi nutrizionali fondamentali per la salute.

E se volete prendere degli integratori, non dimenticate che quelli della GNLD sono semplicemente i migliori! Basati sulla natura e supportati dalla scienza fin dal 1958, gli integratori della GNLD sono riconosciuti in tutto il mondo come lo standard più elevato, prodotti di assoluta eccellenza.