

Cibo &amp; salute | Integratori

# Prevenzione Mangiare bene non basta più

di Caterina Allegro

**Nel suo nuovo libro, il famoso oncologo francese Philippe Lagarde, spiega come gli integratori possono "salvarci"**

**P**iù dell'80 per cento degli esseri umani presenta carenze di vitamine e minerali: lo dimostrano studi scientifici internazionali. I motivi di questo fenomeno e le possibili soluzioni sono indagate nel nuovo libro di Philippe Lagarde, oncologo francese di fama mondiale e fondatore del Centro di Oncologia SH Health Service di San Marino. *Il libro d'oro della prevenzione. Difendere la salute con gli integratori alimentari e le vitamine* (vedi box) si basa su un presupposto quanto mai attuale: l'alimentazione, per quanto sana e variata, non basta più a prevenire il nostro peggior nemico, lo stress ossidativo, causa principale di innumerevoli patologie. Prevenire, dunque, è anche integrare la dieta con tutte quelle vitamine e minerali che perfino nei prodotti biologici non ci sono quasi più. «Stanti il degrado qualitativo e l'impovertimento nutrizionale dei cibi che mangiamo, dobbiamo per forza apportare alcune integrazioni all'alimentazione», spiega Lagarde.

Vitamine E, A, C, B, minerali (magnesio, selenio e zinco), Q10, acido lipoico e glutazione: sono queste le sostanze di cui abbiamo maggiore carenza e che, secondo l'oncologo, possono salvarci da innumerevoli malattie, in particolare da quelle neoplastiche. Come sceglierle, in che forma assumerle e come focalizzare le giuste dosi sono gli interrogativi a cui Lagarde tenta di rispondere, in maniera spesso rivoluzionaria.

In attesa di approfondire l'argomento tra le pagine del libro, possiamo cominciare a sorvegliare il nostro fabbisogno di vitamine e minerali, utilissimi per rinforzarci anche contro i più banali malanni di stagione. Il raffreddore, per esempio. Sostanze naturali come l'echinacea, il cisto, lo zinco, ma anche la propoli prodotta dalla api ci vengono in aiuto tanto per potenziare il sistema immunitario, quanto come "rimedi d'emergenza" per alleviare i sintomi. Il raffreddore infatti, non si può curare: possiamo solo prevenirlo o alleviare i sintomi aspettando che passi. ●

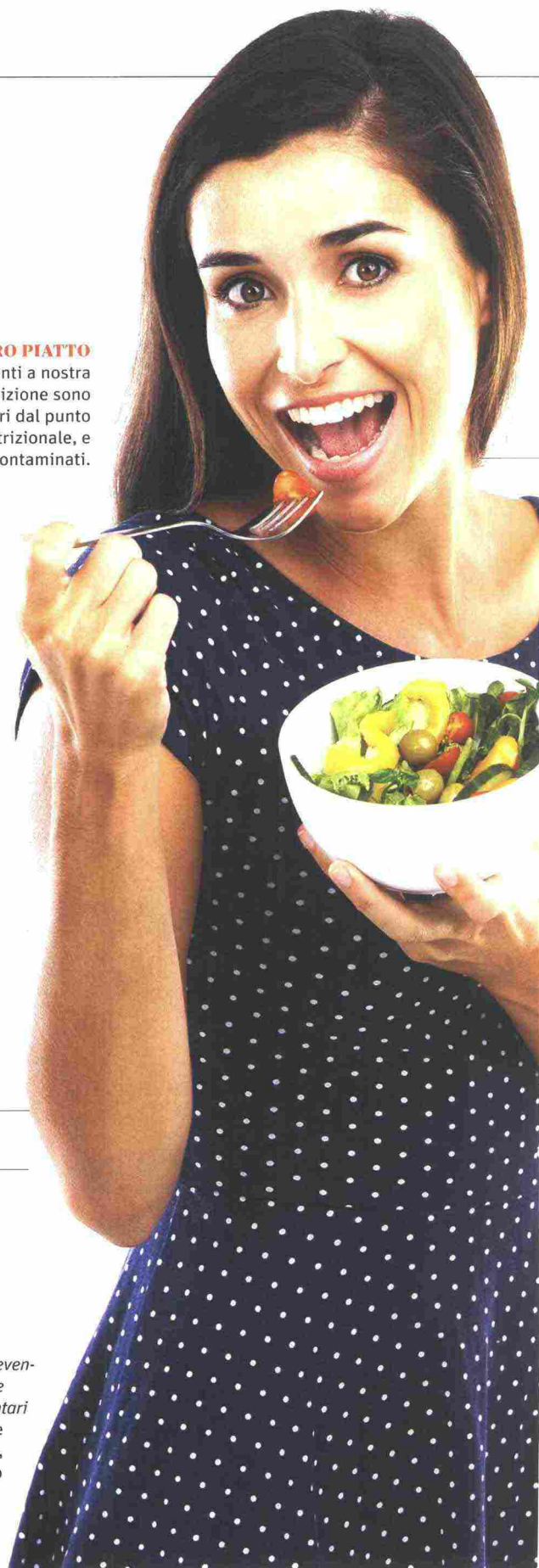
## NEL NOSTRO PIATTO

Gli alimenti a nostra disposizione sono ormai poveri dal punto di vista nutrizionale, e spesso contaminati.

## Il libro



► *Il libro d'oro della prevenzione. Difendere la salute con gli integratori alimentari e le vitamine* di Philippe Lagarde, Mind Edizioni, 170 pagine, 16,50 euro



Zinco,  
 echinacea  
 e propoli sono  
 ottimi alleati  
 contro  
 il raffreddore



**SELLA FARMACEUTICI BIOTON DIFESA FORTE**  
 14 bustine adulti, 14,90 euro; sciroppo bambini 120 ml, 12,50 euro.  
**Contiene:** echinacea, propoli, estratto di arancia rossa di Sicilia, vitamina C ed eleuterococco.

**Indicazioni**

Echinacea e propoli sono estratti naturali in grado di svolgere un'efficace azione immunostimolante e antibatterica. L'estratto di arancia rossa e la vitamina C hanno invece un'azione antiossidante, utile per contrastare la formazione di radicali liberi, che si sviluppano in particolar modo nel corso di infiammazioni e infezioni. Infine l'eleuterococco è una pianta conosciuta per le proprietà adattogene (è cioè capace di migliorare la resistenza del corpo ai fattori stressanti). Originaria della Cina e della Mongolia, grazie alla sua azione tonica psico-fisica, aiuta a superare la debolezza connessa ai più comuni mali di stagione. Questo integratore aiuta a prevenire influenza e raffreddore, riduce i tempi di guarigione e può essere un utile complemento al vaccino antinfluenzale.



**NAMED IN-FLU-NAM**  
 24 compresse adulti, 18,90 euro; sciroppo bambini (senza betaglucano) 150 ml, 14,90 euro.  
**Contiene:** *Panax quinquefolium*, *Sambucus nigra*, betaglucano, vitamina C e zinco.

La *Panax quinquefolium* è una pianta originaria del Canada e dell'America settentrionale, che possiede note proprietà benefiche per l'organismo. La troviamo qui insieme al *Sambucus nigra* arbusto ricco di flavonoidi e pigmenti antocianinici, che favorisce la fluidità delle secrezioni bronchiali. Il betaglucano è un elemento naturale di origine vegetale che si trova sulle pareti delle cellule di lievito o nei funghi, capace di interagire con specifici recettori presenti sui macrofagi (globuli bianchi). La vitamina C, coinvolta in molteplici processi biochimici, in particolare è nota per proteggere le cellule dallo stress ossidativo, favorire le funzioni del sistema immunitario e la formazione del collagene. Infine lo zinco, minerale fondamentale per sostenere la funzionalità del sistema immunitario.



**BIOSLINE APIX FLUFast CISTOVIR**  
 12 compresse, 10 euro.  
**Contiene:** propoli, semi di pompelmo, CistoVir®, vitamina C e zinco.

Il cisto cresce spontaneamente nei terreni più aridi della macchia mediterranea. Già utilizzata anticamente come rimedio medicamentoso, questa pianta vanta una delle più alte concentrazioni di polifenoli in natura. Queste sostanze vegetali, oltre a svolgere varie funzioni all'interno del nostro organismo (antiossidante, antinfiammatoria, antibatterica, antivirale), sono utili per rinforzare il sistema immunitario. CistoVir® è l'estratto secco di cisto titolato al 20% in polifenoli. La formulazione unisce alla propoli e ai semi di pompelmo, ricchi in bioflavonoidi con attività antiossidanti, l'azione del CistoVir® che gli studi realizzati in collaborazione con l'Università di Siena, hanno dimostrato particolarmente efficace per prevenire e combattere i sintomi influenzali. Contiene anche vitamina C e zinco.



**GIANLUCA MECH DOLCE RESPIRO DECOTTOPIA**  
 Decottopirico 250 ml, 12 euro.  
**Contiene:** erisimo, pino, issopo, poligala, timo volgare, timo serpillio, malva, echinacea, eucalipto, melissa, liquirizia.

Il mal di gola è causato da un'infezione di natura virale o batterica a carico delle mucose della faringe, della laringe, delle tonsille o delle corde vocali. Dolce respiro della linea Inverno Gianluca Mech contiene un pool di principi attivi mirati al contrasto dell'infezione virale o batterica, alla riduzione dell'infiammazione della cavità orale e alla liberazione delle vie respiratorie. L'erisimo in particolare è detto "erba dei cantanti", per la sua azione antinfiammatoria e antisettica sulle vie respiratorie. Disinfiammante della gola, utile nei casi di afonia e disфонia conseguente a laringite, faringite e tracheite, è anche un potente antibatterico. L'issopo agisce invece sulla fluidità delle secrezioni bronchiali. L'integratore contribuisce al benessere delle prime vie respiratorie, in particolare quando c'è tosse grassa.