

Cibo & salute | Integratori

Prodotti delle api Più energia e un aiuto contro i batteri

di Caterina Allegro

Possiamo utilizzare le preziose sostanze dell'alveare per tirarci su nei momenti di stanchezza, ma anche per contrastare le infezioni e potenziare le difese

Miele, propoli, pappa reale... le straordinarie virtù terapeutiche dei prodotti delle api sono note fin dalla preistoria. La scienza, poi, le ha confermate, generando anche una branca della medicina complementare chiamata "apiterapia", che usa persino il veleno a scopi terapeutici.

I preziosi doni dell'alveare sono spesso sfruttati all'interno di diversi integratori. La propoli la fa da padrona nei prodotti antinfiammatori, specialmente se mirati al benessere della gola e delle vie respiratorie: questa resina, infatti, prodotta e usata dagli operosi insetti per riparare e disinfettare le cellette, ha un altissimo potenziale antibatterico. Aiuta ad attenuare le crisi respiratorie e a prevenirne la ricomparsa, grazie ai suoi effetti ormonali e immunoprotettori che aumentano le capacità di difesa dell'organismo; è efficace anche sulle afte come sulle infiammazioni gengivali, creando una pellicola protettiva sulle lesioni, che protegge e calma il dolore.

La pappa reale è il vero e proprio superfood dell'alveare: nutrimento esclusivo delle giovani larve e dell'ape regina, nell'uomo è da sempre impiegata per le proprietà toniche, ricostituenti e rivitalizzanti. È una preziosa fonte di energia nei periodi di stress e di convalescenza, in gravidanza e durante l'allattamento. Fra le sue oltre 300 componenti, c'è anche l'acido 10-idrossidecenoico, un grasso che esercita una forte attività antibatterica mentre la vitamina B5 la rende un potente anti-tumore. Veniamo al miele: per le api è il "pane quotidiano", per noi una golosità, ma anche un potentissimo antiossidante, un antibatterico naturale, e uno stimolante del sistema immunitario. Uno studio del 2017 pubblicato su *Pharmacognosy Research* ha rilevato persino la sua capacità di favorire l'apoptosi (morte programmata) delle cellule tumorali.

UN RIMEDIO ANTICO

Le straordinarie potenzialità dei prodotti delle api per la salute umana sono note e sfruttate da millenni.



Parola d'ordine: personalizzare

Spesso gli integratori vengono assunti con troppa superficialità. Come dobbiamo comportarci? La dottoressa Giovanna Geri, nutrizionista e co-fondatrice della startup Vitamina (takevitamina.com), prima piattaforma italiana di integratori alimentari personalizzati, 100% made in Italy e consegnati a domicilio, lo riassume in tre semplici consigli: «Leggere sempre bene le etichette; consultare il proprio medico se si assumono farmaci, perché gli integratori possono interagire con essi; l'alimentazione deve essere la prima fonte di nutrienti e micronutrienti». Ricordiamo sempre che ogni persona ha esigenze nutrizionali e stili di vita diversi, per questo occorre integrare in modo personalizzato e su misura.

Allo studio
le capacità
del miele di
favorire l'apoptosi
delle cellule
tumorali

**BIOS LINE - APIX
FLUFAST CISTOVIR**

12 compresse, 10 euro.
Contiene: propoli,
semi di pompelmo,
Cistus incanus, zinco
e vitamina C.

**Indicazioni**

Apix Propoli è una linea di integratori per il benessere delle vie respiratorie caratterizzata dall'associazione di propoli ad alto titolo in Galangina e semi di pompelmo, ricchi in bioflavonoidi con attività antiossidanti. Gli studi in vitro hanno dimostrato che, nell'arco di 3-24 ore questo abbinamento ha la capacità di abbattere di oltre il 99% lo *Staphylococcus aureus*, uno dei batteri maggiormente coinvolti nelle più comuni problematiche respiratorie. È particolarmente efficace anche contro lo *Streptococcus pyogenes* e l'*Haemophilus influenzae*. La formulazione di Apix Flufast Cistovir contiene anche *Cistus incanus*, una pianta della macchia mediterranea ricchissima di polifenoli.

**POOLPHARMA - FRUVIS
FORTE PAPPA REALE**

10 flaconcini da bere,
18,90 euro.
Contiene: pappa reale,
acerola titolato al 50%
in vitamina C, miele,
succo di goji.



La pappa reale, prodotta dalle giovani api operaie dell'alveare per nutrire la regina, è da sempre impiegata per le proprietà toniche, ricostituenti e rivitalizzanti. L'estratto di acerola possiede un'azione ricostituente e favorisce le naturali difese dell'organismo. La vitamina C, di cui è una ricca fonte, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al buon funzionamento del sistema immunitario, del sistema nervoso e alla normale funzione psicologica. Il succo di goji, dalle proprietà antiossidanti, contiene vitamine A e C, tutte le vitamine del gruppo B, sali minerali e numerosi aminoacidi. Infine il miele è d'aiuto quando serve rifornirsi prontamente di risorse energetiche.

**SELLA FARMACEUTICI
BIOTON DIFESA FORTE**

14 bustine effervescenti,
14,90 euro.
Contiene: echinacea,
propoli, estratto
di arancia rossa
di Sicilia, vitamina C
ed eleuterococco.



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 un potere antiossidante, e sono utili per contrastare la formazione di radicali liberi, che si sviluppano in particolar modo nel corso di infiammazioni e infezioni. Infine l'eleuterococco, un arbusto originario delle regioni asiatiche nord orientali, grazie alla sua azione tonica psicofisica, aiuta a superare la debolezza connessa ai mali di stagione. Oltre ad aiutare a prevenire influenza e raffreddore, Bioton difesa forte è in grado di ridurre i tempi di guarigione ed è un utile complemento alla vaccinazione anti-influenzale.

**GIANLUCA MECH
PROPOLMECH
GOLA E VOCE**

Spray 20 ml, 13,90 euro.
Contiene: Propolsave®,
RodeMyr®, erisimo,
lichene islandico,
pompelmo, malva,
calendula, limone,
menta, mirto, mastiha.



Questo integratore è efficace contro gli stati infiammatori delle prime vie respiratorie, grazie al suo mix di principi attivi di piante come erisimo, mirto, lichene islandico, con olio di resina di mastiha, uniti all'estratto di propoli brevettato (Propolsave®) e all'estratto di mirra ad alta concentrazione in principi attivi (RodeMyr®). Il mirto contribuisce al benessere di naso e gola e ha un effetto balsamico, erisimo e lichene islandico coadiuvano il tono della voce, mentre la resina di mastiha regola la fluidità delle secrezioni bronchiali. Propolsave® svolge un'azione antibatterica e protettiva per le mucose; infine, RodeMyr® è analgesico, antinfiammatorio e antimicrobico.