

BENESSERE

...e la pillola va su

Testo Letizia Rittatore Vonwiller • Foto Massimiliano De Biase

Nell'ultimo anno i booster per il sistema immunitario hanno fatto boom. E ora, passata l'emergenza? Gli **INTEGRATORI** sono chiamati a rispondere a un altro nemico, figlio sempre della pandemia: la stanchezza mentale. Un player del settore ci dice come. Anticipandoci un po' di futuro

CALO DELL'UMORE, insonnia, depressione, ansia, ipocondria. Catalogati di solito come disturbi da stress post-traumatico, secondo gli esperti, sono gli effetti collaterali della pandemia su tutti noi. In molti casi, alleviati con una corsa in farmacia e/o in erboristeria. Alla ricerca di rimedi riconducibili sotto l'ombrello degli integratori, e molto, molto specifici.

Mentre antipiretici & co finivano nei mesi scorsi nel dimenticatoio, resi praticamente "inutili" da isolamento, distanziamento e mascherine, tutti i booster per il sistema immunitario scalavano le classifiche di vendita, trasformandosi in bestseller del benessere. Come dimostrano i numeri di una protagonista del mercato come **Bios Line**, azienda italiana che dal 1986 realizza e distribuisce integratori alimentari e cosmetici a base di estratti vegetali: da settembre 2020 fino alla fine dello scorso mese di agosto, ha dovuto far fronte a un aumento a tre cifre (+352 per cento!) delle richieste di vitamine C e D3 e del 76 per cento di prodotti per rafforzare le difese. Trend più che positivo anche per i fitoterapici che favoriscono il sonno (+48 per cento) o che aiutano a superare i momenti di nervosismo e agitazione (qui la crescita è stata ancora più marcata: +87 per cento). E oggi? Tutto finito? Emergenza alle spalle?

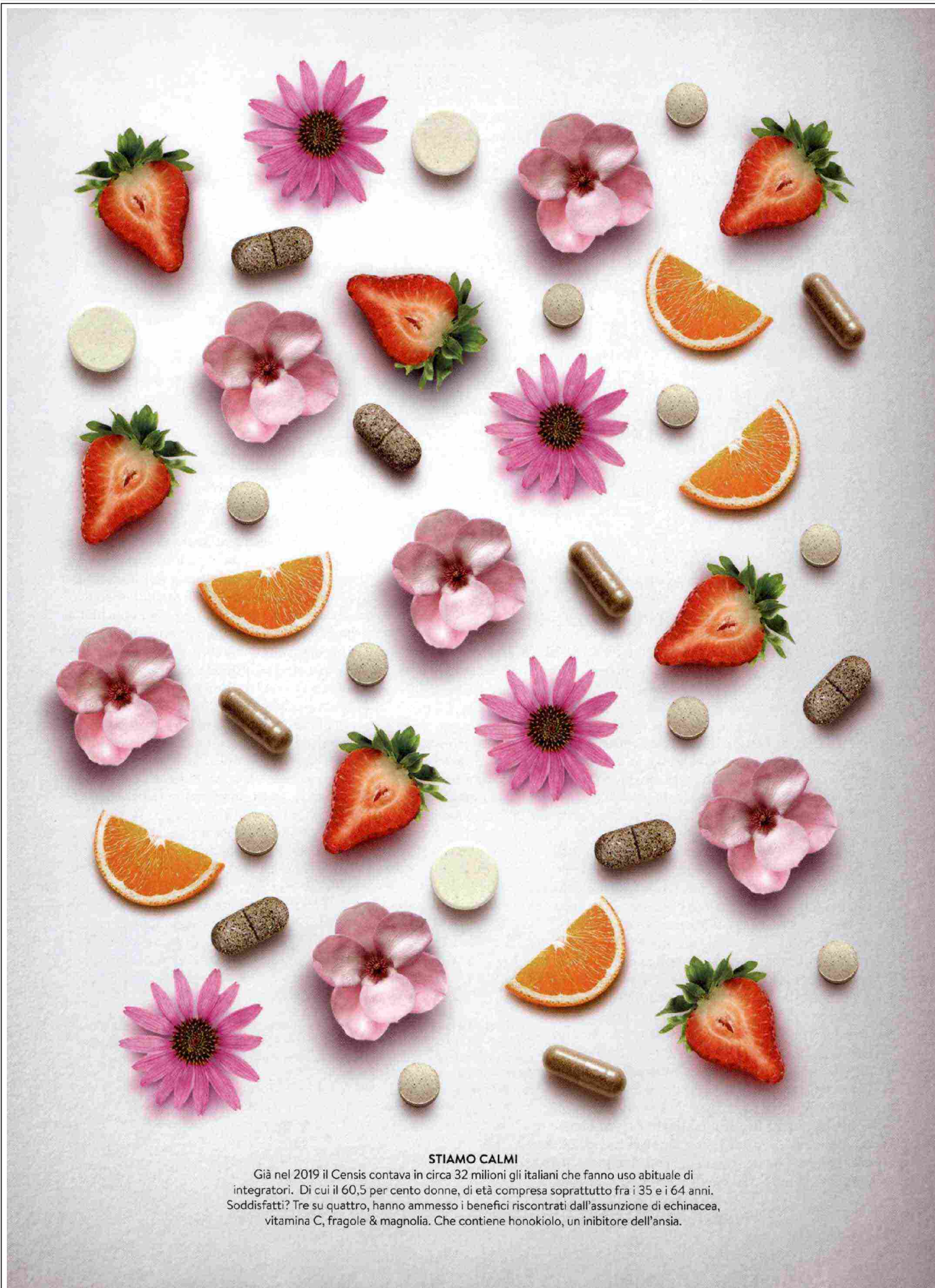
Per orientarci, abbiamo chiesto di farci da "guida" proprio a **Bios Line**. E l'azienda di Padova, sempre attenta a cogliere i nuovi bisogni, ci ha subito rivelato il malessere del momento, causato anch'esso dai lunghi mesi di lockdown totale e parziale: la stanchezza mentale, accompagnata da confusione e disattenzione, di cui soffre sia chi è reduce dal Covid, sia chi

più semplicemente si è trovato a lavorare molte ore in smart working. Sintomi che colpiscono, dicono le ricerche, persone di ogni età.

«Oggi il vero problema è la mancanza di lucidità e prontezza, che incide sulle performance di studio e lavoro. Siamo bombardati dalle informazioni. Il nostro cervello ha una capacità limitata di immagazzinare, e non possiamo aggiungere memoria come facciamo con il computer», sottolinea Paolo Tramonti, amministratore unico di **Bios Line**. Che, già 35 anni fa, quando fondò la società, comprese le potenzialità del connubio tra erboristeria tradizionale e innovazione.

«Appena identifichiamo problemi e bisogni», ci racconta, «ci attiviamo per individuare nella bibliografia mondiale gli estratti con le proprietà che ci interessano. Andiamo alla ricerca di quelli con la percentuale più alta di attivi, arricchendoli con ingredienti che ne favoriscono l'assorbimento e ne potenziano i benefici». Il rimedio messo a punto da **Bios Line** per il malessere del momento si chiama Acumens. È un integratore che favorisce le funzioni cognitive, con il supporto di piante antiche, come la bacopa e l'ashwagandha, il ginseng indiano, ritenuto capace di "donare la forza di un cavallo", e grazie alla presenza di colina e fosfatidilserina, sostanze costituenti delle membrane delle cellule nervose, e vitamina B6. "Rubata" alla medicina

LA MESSA A PUNTO DI NUOVE FORMULE NON TRASCURA L'ASPETTO PSICOLOGICO. PER LA VITAMINA D, NIENTE GOCCE MA TAVOLETTE MASTICABILI. IL MAGNESIO? IN BUSTINE. E CONTRO L'ANSIA, COMPRESSE...



STIAMO CALMI

Già nel 2019 il Censis contava in circa 32 milioni gli italiani che fanno uso abituale di integratori. Di cui il 60,5 per cento donne, di età compresa soprattutto fra i 35 e i 64 anni. Soddisfatti? Tre su quattro, hanno ammesso i benefici riscontrati dall'assunzione di echinacea, vitamina C, fragole & magnolia. Che contiene honokiolo, un inibitore dell'ansia.

UP & DOWN

Alla fine dello scorso mese di marzo, ovvero a un anno di distanza dall'inizio della pandemia, tra gli integratori, in farmacia ci sono stati tanti vincenti e (pochi) perdenti. Eccoli (fonte *NewLine*).

+106%
INTEGRATORI DI VITAMINA D

(è salita alla ribalta per le proprietà benefiche nei confronti del sistema immunitario)

+28%
DOMANDA DI PRODOTTI PER IL SONNO

e per ritrovare la calma e una tranquillità mentale

BENESSERE

+34%
ALTRE "PILLS" PER LE DIFESE IMMUNITARIE

come i prodotti a base di echinacea e cisto

-44%

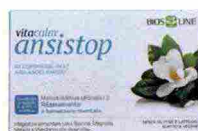
Distanziamento, mascherine, igiene delle mani hanno reso "inutili" gli

ANTIPIRETTICI

Ma anche i prodotti per la tosse (-55%), per la gola (-33%) e i decongestionanti nasali (-19%)

è la tecnologia a lento rilascio, utilizzata anche nel caso della vitamina C e del ferro: consente all'organismo di assimilare le sostanze un po' alla volta. Lo studio della composizione viene eseguito dal reparto interno di **Bios Line** che collabora con scienziati di diverse università italiane. «Possiamo contare su centri di ricerca con un elevato grado di specializzazione a Padova, Novara, Ferrara, Siena, Campobasso. È a loro che mandiamo un campione di ogni nuovo prodotto per verificarne le giuste dosi, le modalità d'uso e gli eventuali aspetti sinergici e antitetici», aggiunge Tramonti. E i fornitori delle materie prime? «Ci affidiamo ad aziende, la maggior parte italiane, che ci danno garanzie di qualità e sicurezza. Ognuna fornisce una carta d'identità degli ingredienti, che ci permette di conoscerne luogo di coltivazione e modalità di raccolta e lavorazione», è la risposta del fondatore di **Bios Line**. Che ricorda, in particolare, la partnership con le Bonifiche Ferraresi, la più grande società agricola italiana di coltivazioni bio.

Gli integratori sono prodotti a rischio controllato: ogni specialità, in base alle linee guida fissate dal Ministero della Salute, deve riportare indicazioni e avvertenze. Come regolarsi, però, nel caso dell'insorgenza di più disturbi insieme? «Il medico può aiutare a identificare la genesi dei sintomi per evitare che si assumano sostanze inutili. Meglio comunque concentrarsi sulle problematiche più importanti. Noi consigliamo, in questi casi, un buon multivitaminico», risponde ancora Tramonti. Anche perché, dice, nutrirsi correttamente va bene, ma non elimina i rischi di carenze: «Il fabbisogno di attivi è aumentato, perché è cambiato il nostro ritmo di vita. Per esempio, si è scoperto che c'è più necessità di un tempo di vitamina D, perché stiamo meno all'aperto, e di vitamina C, antiossidante, a causa dell'inquina-



NON AGITARTI

Contiene L-Teanina, una sostanza delle foglie del tè, e un estratto calmante della corteccia di magnolia. La tecnologia a rapido rilascio rende i principi assimilabili dopo cinque minuti: è VitaCalm Anisstop di **Bios Line** (60 compresse, € 18).



UN PO' DI RESPIRO

La sinergia di zinco ed echinacea purpurea attiva le naturali difese dell'organismo; l'estratto di cisto è utile per la corretta funzionalità delle vie respiratorie: è Immulene Forte di **Bios Line** (20 capsule, € 17; 60 capsule, € 39).



NIENTE DISTRAZIONI

L'estratto di bacopa favorisce le funzioni cognitive e aiuta memoria e concentrazione, mentre la radice di ashwagandha contrasta la stanchezza mentale: è Acumens, il nuovo ritrovato di **Bios Line** (30 compresse, € 24).

mento. Senza dimenticare le necessità specifiche, per esempio, di vegetariani e vegani, sempre più numerosi: questi dovrebbero arricchire la loro alimentazione con vitamina B12».

Pasticche giganti, faticose da deglutire, possono risultare un deterrente. Ma, anche su questo fronte, il mercato è in evoluzione. Rassicura Tramonti: «I nostri integratori, per esempio, sono semplici, pratici e studiati con un approccio "psicologico". Per la vitamina D, niente gocce, ma tavolette masticabili. Per la tosse, stick monodose, che contengono un gel lenitivo, non troppo dolce, da tenere in borsa. Per il sovrappeso, capsule da assumere prima di pranzo a base di estratti che riducono la sensazione di fame e l'assorbimento di grassi e zuccheri. Il magnesio, a cui sono state aggiunte fibre probiotiche che ne favoriscono l'assorbimento, è pure in bustine. Il principio attivo per l'ansia, amaro, non è in gocce, ma in compresse e contiene principi assimilabili già dopo cinque minuti». Quale sarà la nuova frontiera? «Stiamo lavorando», anticipa il patron di **Bios Line**. «sulle intolleranze per capire quali ceppi di enzimi possono ridurre alcuni disturbi, aiutando, per esempio, a digerire il latte». Nell'attesa del tanto sospirato elisir di giovinezza. «Sono in corso ricerche su come bloccare le scorie che provocano le infiammazioni per rallentare l'invecchiamento», è la promessa.