

F

solo
0,50
euro

N.21 settimanale 29 maggio 2013 X euro

Emma Watson

SONO UNA TIMIDA
TESTONA E NON
MOLLO MAI

LEONARDO
DICAPRIO
VORREI
INNAMORARMI
DAVERO

ANGELINA JOLIE
RITRATTO DI UNA DIVA
E DELLE SUE
(INCONTROLLABILI) PAURE

JOHNNY DEPP E
AMBER HEARD:
COME TI DOMO
UNA BAD GIRL

DA VERONICA PIVETTI
A MARTINA STELLA
ANSIA, DEPRESSIONE,
ATTACCHI DI PANICO:
COME SI CURANO LE STAR

VITA A DUE
I SOGNI EROTICI FANNO BENE
ALL'AMORE

DONNE CORAGGIOSE
MI HANNO TOLTO MIO FIGLIO
PERCHÉ SONO STATA
ABBANDONATA DA PICCOLA

Moda

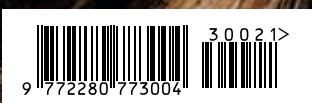
CHARMING LADY:
I GIOIELLI CHE TI FANNO
RISPLENDERE

BENESSERE
INTEGRATORI E VITAMINE:
PERCHÉ SONO UTILI

VIAGGI
VACANZE AL MARE
CON I BIMBI:
ECCO DOVE ANDARE

un corpo da sirena

14 SEGRETI PER ESSERE PERFETTA



CAIRO EDITORE

Integratori, vitamine, e cibi “super”: sono davvero utili?

Lo yogurt con gli steroli per abbassare il colesterolo, il latte addizionato di calcio per prevenire la fragilità ossea: sono i cosiddetti alimenti funzionali, arricchiti di sostanze che vantano benefici importanti. Proprio come gli integratori, sempre più numerosi al super o in farmacia. Le loro vendite sono in netta crescita nonostante la crisi. Ma non tutte le promesse che fanno sono vere. Con l'aiuto di due esperti abbiamo cercato di risolvere i dubbi più comuni

di Carmen Rolle*

I CEREALI ARRICCHITI DI VITAMINE SONO MEGLIO DI QUELLI NORMALI

Falso

In generale la popolazione italiana non ha bisogno di assumere vitamine in pillole o fiale: mediamente non ci nutriamo di hamburger e patatine per cui l'alimentazione quotidiana “normale” fornisce già il corretto apporto vitaminico e allontana rischi di carenze. È vero che pochi di noi riescono a mangiare davvero da manuale, con frutta e verdura a km zero sulle nostre tavole. Ma anche se mangiamo cibi surgelati o comunque conservati nel frigo, il loro contenuto di vitamine non diminuisce in modo tale da giustificare l'integrazione. Questa è la regola di buon senso generale. Se invece ti esponi poco al sole, se sei vegana, se soffri di cattivo assorbimento intestinale o di anoressia, ma anche se stai facendo una terapia antibiotica, può essere necessario assumere alcune vitamine, come la D oppure la B12 per i vegetariani. Vediamo nel dettaglio.

LE VITAMINE DEL GRUPPO B AIUTANO IL SISTEMA NERVOSO

Vero

La B1 è fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli e del cuore. Un suo deficit può essere causato dalla cottura prolungata del cibo, dall'eccessivo consumo di tè, caffè o alcol, dall'uso di contraccettivi orali e provoca irritabilità e mancanza di concentrazione. Ma anche la B6, importante per il sistema nervoso, può diminuire se usi la pillola anticoncezionale.

LA VITAMINA C AIUTA CONTRO RAFFREDDORI E INFLUENZE

Falso

È il tipico caso in cui ha vinto il business. Certo, la vitamina C ha azioni importanti: come antiossidante opera contro i radicali liberi, facilita l'assorbimento del ferro, coopera alla formazione del collagene, interviene nella modulazione della risposta immunitaria. Ma il deficit è raro e uno studio dell'Università di Helsinki indica che l'integrazione non diminuisce l'incidenza del raffreddore, al massimo ne riduce lievemente la durata.

TANTISSIME PERSONE HANNO UN DEFICIT DI VITAMINA D

Vero

Si parla molto di questa vitamina. E a ragione: nota soprattutto per il suo ruolo nella salute delle ossa, è in realtà sottovalutata perché promuove complesse azioni di prevenzione che interessano i vasi sanguigni, il cuore, il sistema immunitario, il tumore. Scarsa negli alimenti, la vitamina D si forma con l'esposizione al sole: le tesi più nuove dicono di esporsi 30 minuti ogni giorno al mattino o al tardo pomeriggio, senza crema solare. Ma oggi si passa la maggior parte del tempo al chiuso, soprattutto in inverno, mentre in estate si abbonda di protezione solare, tanto che il deficit arriva a colpire una fetta larghissima della popolazione. È facile capire se ne sei carente: basta un esame del sangue.

CON GLI INTEGRATORI C'È IL RISCHIO DI SOVRADOSAGGI

Vero

Per la facilità di acquisto è facile abusarne. E un'integrazione non mirata potrebbe presentare dei rischi che superano i benefici. ►

*Consulenza: Andrea Ghiselli, ricercatore dell'Inran (Istituto Nazionale Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) di Roma; Paola Signorelli, specializzata in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica a Milano



Monica Vinella/Sunray Photo



GLI YOGURT PER ABBASSARE IL COLESTEROLO FUNZIONANO

Si tratta di yogurt contenenti steroli vegetali, ovvero sostanze grasse presenti naturalmente nell'alimentazione, per esempio nelle noci, nei semi e nei cereali integrali. Aiutano a rimuovere il colesterolo dal corpo bloccandone parzialmente l'assorbimento da parte dell'intestino. Studi scientifici dimostrano che dopo tre settimane di consumo di questi yogurt il colesterolo Ldl, quello "cattivo", diminuisce del 10%. Vanno mangiati tutti i giorni, con regolarità. Ma non può essere considerato un medicinale di automedicazione, perché l'ipercolesterolemia è un grave problema per la salute. Se hai il colesterolo alto, rivolgiti a un medico che saprà individuarne l'origine, come sedentarietà, dieta sbagliata, mal funzionamento dell'asse ormonale, uso della pillola. Una volta eliminata la causa, se il problema persiste, sarà lui a prescriverti la cura insieme allo yogurt: si è visto il beneficio proprio di un uso combinato.

Vero

IL LATTE E LO YOGURT ARRICCHITI DI CALCIO PROTEGGONO LE OSSA

Latte e yogurt sono una buona fonte di lattosio e proteine animali, che migliorano l'assorbimento del calcio. Con due, tre porzioni di latte al giorno non hai bisogno del cibo funzionale. Se non lo digerisci bene, puoi scegliere lo yogurt (ha meno lattosio), il parmigiano invecchiato 36 mesi o il latte ad alta digeribilità. L'arricchimento di calcio può invece servirti se sei in menopausa, quando il rischio di osteoporosi aumenta, associandolo sempre alla vitamina D ed eventualmente alla vitamina K che concorre all'apposizione di calcio nelle ossa.

Vero & falso

I PROBIOTICI FANNO BENE A TUTTI

I probiotici (oggi presenti in alcuni yogurt che trovi al super) sono fermenti e microrganismi vivi, (lattobacilli e bifidus). Combattono le alterazioni della flora batterica dell'intestino ritenute responsabili di molte intolleranze. Sono utili per il riequilibrio nella cura antibiotica, nella candidosi vaginale recidiva e per chi soffre di colon irritabile. Inoltre sono indicati come prevenzione delle intolleranze e delle infiammazioni delle prime vie respiratorie. Controindicazioni in alcuni casi particolari, come per chi è affetto da pancreatite.

Vero

IL FOSFORO REGALA UNA MEMORIA DI FERRO

Ormai è una leggenda metropolitana. Nasce dai primi studi sul cervello, che indicavano la presenza di fosfolipidi nelle membrane cellulari. Ma non è così, anzi un iperdosaggio di fosforo potrebbe far male.

Falso

L'ACIDO FOLICO PROTEGGE IL NASCIUTO

Se sei in età fertile, l'assunzione di acido folico diminuisce il rischio di malformazioni legate a una parte del feto che si sviluppa per formare il cervello, la scatola cranica e la spina dorsale. Anche in questo caso potrebbero bastare gli apporti della dieta, ma visti gli importanti benefici, di gran lunga superiori ai rischi, è bene

Vero

assumerlo. La carenza di acido folico ha effetti nelle prime settimane di gravidanza, quando ancora non sai di essere incinta. Per questo se hai in programma un bimbo o sei in fase riproduttiva e non usi anticoncezionali, prendi l'acido folico, sia tramite la dieta sia con integratori, in modo da raggiungere i 400 microgrammi al giorno.

PASTA E PANE ARRICCHITI DI FIBRE AIUTANO LA DIETA

Gli alimenti addizionati di fibre hanno un contenuto calorico inferiore alla loro versione bianca, perché se un grammo di fibra ha 2 calorie, i carboidrati ne hanno 4. Ma sbagli se li mangi per pareggiare il conto delle fibre, perché il fabbisogno giornaliero va soddisfatto con frutta e verdura. Non solo per la loro ricchezza di vitamine, minerali, antiossidanti, ma perché hanno meno calorie. Duecento grammi di cicoria portano infatti oltre 7 grammi di fibre ma solo 20 calorie, mentre per avere 6 grammi di fibra dai cracker integrali devi consumarne un pacchetto, innalzando il conto a oltre 100 calorie.

Vero & falso

I SOSTITUTIVI DEL PASTO POSSONO AIUTARE A PERDERE PESO

Alcuni "beveroni" e barrette possono essere validi sostituti di un pasto nutrizionalmente bilanciato e poco calorico. Ma non sono tutti uguali. Il consiglio è di consultare un esperto per capirne i contenuti e per inserirli in modo corretto nella dieta quotidiana.

Vero & falso

L'OLIO DI PESCE (RICCO DI OMEGA 3) FA BENE AL CUORE

Evidenze scientifiche indicano che ha effetti benefici sulla salute cardiovascolare e rallenta l'invecchiamento cerebrale. Ma non serve se adotti una dieta con pochi prodotti animali, preferendo 2-3 volte alla settimana salmone, tonno, pesce azzurro. Puoi però aiutarti con gli Omega 3 se mangi poco pesce e di solito porti in tavola carne e uova: questi alimenti, infatti, sono ricchi di grassi Omega 6 che vanno bilanciati (con gli Omega 3, appunto) per evitare infiammazioni. E oggi si sa che è proprio l'infiammazione, spesso con sintomi quasi nulli, a giocare un ruolo rilevante nell'invecchiamento e a far camminare più in fretta le lancette dell'orologio.

Vero & falso

IL SUCCO DI MIRTILLO FA BENE ALLA CIRCOLAZIONE E ALLA VISTA

Il mirtillo nero contiene antocianosidi, sostanze benefiche per la microcircolazione. In effetti possono essere utili per la salute della retina e come aiuto per chi ha fragilità capillare o sente pesantezza alle gambe. Ma non hanno l'azione di un farmaco.

Vero & falso

IL POTASSIO E IL MAGNESIO D'ESTATE AIUTANO

Sono minerali largamente distribuiti negli alimenti (il primo nei vegetali crudi, il secondo in verdura e legumi, frutta e cereali). Le integrazioni sono giustificate solo se sudi davvero tanto (magari perché corri tutti i giorni) o per la perdita di liquidi causata da una forte diarrea. **V**

Vero & falso