

GLI INTEGRATORI

Ormai se ne parla tutti i giorni. La pressione mediatica è asfissiante.

Ovunque c'è qualcuno che promette benessere sicuro, con finti sorrisi e prestazioni impossibili.

Facciamo un po' di ordine.

Il nostro corpo ha bisogno di tutto quanto contenuto in una alimentazione completa, varia ed equilibrata. Quando "qualcosa non va", senza aspettare tanto, bisogna rivolgersi al medico di famiglia.

Certi sintomi come stanchezza, ansia, confusione, depressione, dolore intermittente, svenimenti, mal di testa strani, giramenti di testa, mal di pancia, digestione difficile, nausea, sonno disturbato e mille altre disfunzioni considerate di poco conto, vanno sempre indagati. Nonostante ciò, molte persone decidono autonomamente di assumere integratori. Questi possono mascherare e ritardare la diagnosi di sottostanti malattie importanti!

Gli integratori sono sostanze attive che servono per integrare quelle che il nostro corpo ha consumato in eccedenza o che non ha assorbito a sufficienza. Si parla di vitamine, sali minerali, aminoacidi, enzimi, coenzimi, cofattori, probiotici, acidi grassi a catena corta (omega 3 e 6), fitofarmaci.

L'integratore è un oligoelemento, cioè un principio attivo di cui il corpo ha bisogno in quantità esatte. Quando questi principi attivi calano sotto ad una determinata soglia si manifestano i sintomi sopra descritti. È un male la carenza, ma lo è anche l'eccedenza. Qui rientriamo nel capitolo dello "star bene". La dieta varia, il di tutto un po', cioè lo scegliere in modo oculato frutta, verdura di stagione, proteine vegetali, farine, pane integrale, cibi cioè ricchi di fibre, contiene tutto quello che serve. Si vive benissimo anche senza integratori. Non ci sono evidenze scientifiche che supportino la necessità del loro uso. Tutto quello che introduciamo in più si accumula creando un danno potenziale dove l'eccedenza viene espulsa con una certa fatica dai reni, dal fegato o dall'intestino.

Vedi anche il sovrappeso! Gli integratori non modificano i danni già presenti nei vari organi. Somma attenzione è da porre nei pazienti affetti da tumore, perché certe sostanze possono aiutare il tumore a crescere!! Se volete assumere qualche panacea, consultate prima il vostro medico!

Gli integratori servono quindi agli sportivi, a chi lavora in condizioni precarie con molta fatica, a temperature elevate, alle persone anziane, sole, che si alimentano in maniera scorretta, dopo influenze, diarrea, convalescenze, nel post-operatorio, a chi suda molto ...Servono anche per la normale funzione immunitaria, per aiutare il microbiota e cioè la normale flora intestinale, essenziale per un sacco di funzioni vitali. Non dimentichiamo la scarsa idratazione, anche lei corresponsabile di quadri pericolosi. Oltre 35 milioni di Italiani li hanno usati nell'ultimo anno, cioè 8 persone su 10 con età compresa tra i 18 e i 74 anni. Sono molto facili da reperire e l'offerta sui media e i punti vendita è molto vasta. Il loro gradimento

è elevato, quindi il consiglio è quello di ascoltare fonti affidabili, specialisti qualificati, per un uso corretto e consapevole. Tante sostanze naturali interferiscono con i farmaci ufficiali, aumentandone o diminuendone l'efficacia. Il dr. Google non sa nulla di Voi.

Cambiano, 18 marzo 2026

Dott. Gianfranco Chiadò