

INTEGRAZIONE MIRATA

Gli integratori alimentari sono un gruppo di sostanze e/o alimenti con una composizione specifica che vengono usati per integrare il bisogno di nutrienti in caso di carenza o di aumentato fabbisogno. Sono del tutto naturali e vanno assunti con regolarità e su consiglio di un professionista esperto che ne pianificherà l'utilizzo a seconda delle necessità.

Spesso si pensa che una dieta completa e varia possa coprire totalmente il fabbisogno di tutti i nutrienti e micronutrienti, ma la realtà oggi non è proprio questa. Negli ultimi decenni le abitudini alimentari sono cambiate, i metodi di coltivazione, di conservazione, i trattamenti industriali e di raffinazione, le cotture, i comportamenti alimentari legati allo stress, l'offerta alimentare a basso costo, hanno contribuito a rendere l'alimentazione "povera" di importanti nutrienti che alla lunga può portare chiunque allo sviluppo di carenze che si ripercuotono sul benessere psico-fisico.

Per fare un esempio, il fare una dieta restrittiva per periodi più o meno lunghi può causare deficit di micronutrienti importantissimi per il metabolismo portandoci ad uno stato di "riserva", quindi obbligati a rallentare il nostro metabolismo!

Tra gli integratori alimentari troviamo:

- vitamine e minerali
- aminoacidi, proteine e lipidi
- ad azione sul metabolismo dei carboidrati e dei grassi
- ad azione ormonale (spesso sotto forma di erbe), tonificanti, energizzanti, stimolanti
- ad azione sul senso di fame
- ad azione anti-infiammatoria e antiossidante

