

La forza della natura

Negli ultimi anni, in Italia e nel Mondo, è aumentato notevolmente il consumo di integratori alimentari.

L'integratore alimentare è un prodotto utilizzato come complemento importante a migliorare un regime dietetico povero di nutrienti ed alimenti con destinazione ad integrare una dieta normale se carente. E' un prodotto non medicinale che può ridurre il rischio di malattie e contribuire al giusto equilibrio, benessere e salute del nostro organismo. Ecco le caratteristiche di un

a cura del Prof.
Nicola Sorrentino
 medico nutrizionista, specialista
 in scienze dell'alimentazione
www.nicolasorrentino.it

Integratori: un mercato in espansione. Ecco tutto quello che c'è da sapere.

buon integratore:

- Ottima qualità
- Certificazione
- Etichetta ben chiara con sigillo interno per garantire protezione al contenuto
- Lotto di produzione e data di scadenza
- Titolazione del principio attivo
- Biodisponibilità

L'integratore anche se mirato alle proprie esigenze deve tener conto del sesso, età, tipo di alimentazione, stile di vita ed eventuali patologie in atto. Deve essere consigliato dallo specialista e non autoprescritto. L'assunzione maggiore di livelli raccomandati può aumentare il rischio di controindicazioni con eventuale tossicità. Un'assunzione minore delle dosi raccomandate potrebbe non apportare nessun beneficio.

Sostanze, principi attivi e indicazioni:

● *L-Carnosina Presente nelle carni rosse e bianche.*

La sua presenza nel corpo umano decresce con l'età: dai 12 ai 60 anni cala di oltre il 60%. la sua azione contro i radicali liberi è sia di tipo diretto, sia indiretto rendendola particolarmente utile come anti-ossidante, anti-invecchiamento, energetico e non solo.

Recenti studi hanno dimostrato la sua attività come inibitore della glicazione proteica, ovvero del processo alla base della loro inattivazione. Impiegata anche nella pratica sportiva di lunga durata "endurance" ha dimostrato di aumentare la contrattilità muscolare e di contrastare l'acidosi da lattati, ponendosi come valido aiuto nelle fasi di preparazione sia di recupero all'attività fisica. In commercio: CARMIOORO bust. orodispersibile.