

## Novità e consigli sugli integratori

Intervista  
a Nicola  
Sorrentino,  
medico  
nutrizionista  
a Milano  
([www.nicolasorrentino.it](http://www.nicolasorrentino.it))

**U**n'americana su due usa gli integratori. E secondo i dati Ipsos anche il 25% delle francesi apprezzano i "supplements", che considerano l'alleato giusto per tenersi in forma. E le italiane? Li stanno scoprendo in questi anni e ne riconoscono già tutti i benefici. In pillole, flaconi o bustine, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Che però va ben guidata. Per questo ci aiuta Nicola Sorrentino.

### **Integratori e creme cosmetiche, un insieme vincente?**

«Sì, ma per la salute e anche per la bellezza, conta prima di tutto quel che si mangia. A chi segue un'alimentazione poco equilibrata è consigliabile un'integrazione, specie dopo i 40 anni. Per difendersi dai danni di sole e smog, e contrastare i radicali liberi che fanno invecchiare le cellule, ci sono gli



### **Mirtillo e vite rossa anti capillari. Cardo mariano detox per una pelle radiosa. Ma attenzione a non mescolarli**

antiossidanti. Tra i più comuni: la vitamina C, il licopene (contenuto nel pomodoro), i carotenoidi, l'acido alfa lipoico, gli omega 3 per la pelle secca e gli aminoacidi per dare tonicità cutanea. Gli oligoelementi, poi, agiscono da "starter" su molti processi biologici e stimolano la formazione di collagene ed elastina, pilastri del derma. Tra questi: calcio, zinco, selenio, magnesio...».

### **E per perdere qualche chilo?**

«Gli integratori non devono mai sostituirsi a un'alimentazione corretta. Per dimagrire, occorre associare una dieta controllata a regolare attività fisica. Per un aiuto in più, le sostanze consigliate sono glucomannano e chitosano, che danno un senso di sazietà; il citrus aurantium e il tè verde, che fanno bruciare più calorie. Recenti studi scientifici hanno poi rilevato le proprietà del Cla (acido linoleico coniugato): riduce la massa grassa e rende il corpo più tonico».

### **C'è un "segreto" anche per le gambe?**

«Sì, estratto di mirtillo o di vite rossa per una buona

circolazione: proteggono capillari e vene. Mentre per sgonfiare e drenare i liquidi, è ideale un mix di fitoattivi. Tutti da assumere per un ciclo di 20 giorni, a mesi alterni. Ma farsi sempre consigliare dallo specialista, come per tutti gli integratori, è più sicuro».

### **E per depurarsi e restare giovani?**

«Per un effetto detox, è indicato il glutatone: una combinazione di tre aminoacidi che agisce a livello epatico. E anche il cardo mariano: protegge fegato e reni. Il Paba (acido para-aminobenzoico), abbinato all'acido folico, la biotina, l'inositolo (vitamina B7), è efficace contro i capelli bianchi».

### **Si possono mescolare integratori diversi?**

«È sconsigliato: meglio alternare i prodotti. Una volta terminato un ciclo di integratori base, come quelli multivitaminici, si può prendere un prodotto specifico, per esempio la clorofilla, dall'azione energetica e disintossicante».