

VanityHealth

GIOCARRE D'ANTICIPO

Integratori e vitamine: quando e perché?

#5
FAKE NEWS
FACT
CHECKING

Un'alimentazione bilanciata offre tutto ciò che serve, ma **sotto stress** o durante il cambio di stagione il loro intervento può fare la differenza

di ELEONORA NEGRI

«Nessun integratore potrà mai sostituire l'apporto vitaminico di frutta e verdura. Vanno bene come ausilio, non come sostitutivo. Le pastiglie, anche le migliori, non contengono quelle formule magiche che solo frutta e verdura hanno: l'arancia non dà infatti solo vitamina C, ma una completa difesa immunitaria che la C da sola non garantisce». Prof. Nicola Sorrentino



Se l'alimentazione 2.0 fosse sana e bilanciata, se il nostro apporto idrico fosse corretto e i vizi assenti, degli integratori potremmo farne a meno, dicono gli esperti che raccomandano di verificare un eventuale stato di **ipovitaminosi** prima di ricorrere al fai da te. A dispetto però di tutti i buoni propositi, la vita frenetica può intaccare la **riserva di minerali**, come il magnesio, o di vitamine essenziali, ma molto volatili, come la C, contenuta negli agrumi, e utile al metabolismo del ferro di cui le donne sono spesso carenti, o degli acidi grassi, i famosi Omega 3, 6 e 9, presenti nel pesce azzurro e nel salmone, per esempio. **Alcune vitamine invece attengono alla sfera**

della vanità, soprattutto quando si parla di tour de force al sole. Per questo c'è SunISDIN, un integratore con carotenoidi ed estratti naturali di tè verde, *vitis vinifera* e *polypodium leucatomos*, che **aiuta a contrastare i danni ossidativi degli Uv e quindi la comparsa delle rughe.**

Tutto sta nel giocare d'anticipo. Perché presi nei tempi giusti gli integratori possono essere d'aiuto. Efficaci, per chi si sente affaticato dalla routine, sono quelli a base di **rodiola**. «È una pianta tonico-adattogena alpina antichissima che contrasta lo stress soprattutto al cambio di stagione», spiega Silvia Vitturi, farmacista Solgar.

Se è invece il caldo improvviso a creare un senso di debolezza si può ricorrere al supporto del **Mulla Mulla**: «È un fiore australiano che resiste oltre i 40 gradi. Sette gocce mattina e sera aiutano a sopportare meglio l'afa», spiega Erica Savioli, naturopata e floriterapeuta per Green Remedies. Nel dubbio, può essere utile consultare il sito del brand Vitamina, takevitamina.com, piattaforma italiana di **delivery** di integratori personalizzati, previo consulto con un esperto.



ANTISTRESS
Al cambio di stagione, contro l'affaticamento: **Fitorodiola**, SOLGAR (€ 38,60).



AL SOLE
Le vitamine C, D ed E contrastano i radicali liberi proteggendo la pelle: **Sun, ISDIN** (€ 29,90).



D'ESTATE
Con Mulla Mulla, contro l'afa: **Solaris, AUSTRALIAN BUSH FLOWER** (€ 22,80).



ANTICELLULITE
Con stick giorno e notte 100% naturale: **Stop Peau d'Orange Jour et Nuit J14**, LPG (€ 39).



A 360°
Un mix di antiossidanti: **Multivitaminico e Multiminerale, GIANLUCA MECH** (€ 34).