

## Guida agli integratori alimentari e consigli utili

Vendita **integratori alimentari**; introduzione e guida per un uso corretto degli integratori alimentari. Integratori alimentari: integratori sportivi, integratori naturali per sport, integratori alimentari per la salute ed il benessere; integratori naturali per estetica ed energetici.

L'attività fisica è un fattore importantissimo non solo per la prevenzione di alcune tipologie di malattie come l'obesità ed il sovrappeso ma anche, come alternativa, a sostanze farmatologiche utilizzate per migliorare le condizioni delle persone che ricercano il "benessere fisico". La ricetta migliore consiste in un'attività fisica costante accompagnata da una sana e corretta alimentazione. Da qui nasce l'importanza degli **integratori alimentari**.

### **INTEGRATORI ALIMENTARI: COSA SONO E A CHE COSA SERVONO ?**

Gli **integratori alimentari** sono nientemeno che alimenti in forma concentrata e non hanno legami con farmaci ne sostanze dopanti, facendo un esempio molto generico ma lampante, a far parte degli integratori ci sono le proteine del latte in polvere (ovviamente con percentuali proteiche più base) che vengono fatte assumere ai neonati per nutrirli in modo ottimale e bilanciato.

Gli **integratori alimentari** sono sostanze importanti nel caso di attività sportive di lunga durata, per bilanciare un dieta, nel caso di particolari malattie, in tutte quelle situazioni, cioè, in cui con la normale alimentazione non riusciamo a soddisfare i fabbisogni di qualche componente nutritivo.

Per esempio, se ci serve più potassio, non possiamo mangiare 5 banane, se necessitiamo di più aminoacidi, è impensabile ingerire 2 kg di carne.

L'integrazione di **integratori alimentari** altro non è, quindi, che un modo per sopperire ad aumentati specifici fabbisogni, senza caricare l'organismo degli altri nutrimenti presenti nei cibi che potrebbero fornirceli.

### **INTEGRATORI ALIMENTARI: NO DOPING !**

Sul campo degli integratori alimentari si è detto molto, certe volte cose giuste ed altre sbagliate.

Di sicuro i mass media spesso usano il termine Doping associandolo agli **integratori alimentari**, ma l'uno è l'opposto dell'altro e non vanno confusi assolutamente; soltanto una cosa, in ambiente sportivo, hanno in comune, il miglioramento delle prestazioni dell'atleta.

Gli integratori alimentari sono sostanze legali e che vengono approvate e controllate dal Ministero della Salute, mentre l'uso di sostanze Doping è vietato dalla legge, inoltre gli integratori alimentari, grazie ai controlli ed alle normative che li regolano, sono sostanze sicure e non danneggiano la salute.

### **INTEGRATORI ALIMENTARI: CONSIGLI UTILI .**

- 1) non abusare di integratori
- 2) documentarsi in modo approfondito al riguardo, o meglio ancora, rivolgersi a nutrizionisti di fiducia;
- 3) non superare mai le dosi previste;
- 4) diffidare da prodotti che promettono miracoli
- 5) diffidare da integratori che promettono di curare malattie (dichiarazione vietata dalla legge!).

### **NOTE SUGLI INTEGRATORI ALIMENTARI PER IL LORO CORRETTO USO:**

Gli integratori alimentari sono alimenti e non medicinali, ossia sostanze che forniscono dei benefici all'organismo e che possono ridurre il rischio di alcune tipologie di malattie, gli integratori proprio per il loro stretto controllo e per la loro natura possono essere assunti senza prescrizione medica, si consiglia sempre di non superare le dosi consigliate e di consultarsi con un medico o farsi seguire da una persona altamente qualificata (es. dietologo, nutrizionista, medico sportivo, ecc.) a seconda del tipo di obiettivo.