

MEDICINA NATURALE

belle (da) dentro e... fuori!

DA SOLI NON FANNO MIRACOLI. MA INSIEME A DIETA E MOVIMENTO, GLI INTEGRATORI AIUTANO A RITROVARE UN PO' DI SANA LEGGEREZZA

In un Natale un po' anomalo, caratterizzato dalle rinunce, come non concedersi qualche peccato di gola in più? Nessun senso di colpa, ci mancherebbe! Se adesso, però, lo specchio restituisce un'immagine un po' troppo rotondetta, se la pelle spenta denuncia un sovraccarico di tossine, se ci si sente sempre gonfie... è il momento di invertire la rotta! E di chiedere l'aiuto agli integratori giusti che, accompagnati da una tavola più sana e un leggero esercizio fisico, possono fare la differenza.

Capsule, beveroni & Co.

Un aiuto in più

Il loro nome, "integratori", rivela già lo scopo per cui sono nati: compensare una determinata carenza e - nel caso di dimagranti, depurativi e drenanti - "completare" o rinforzare i risultati che si ottengono con uno stile di vita sano.

«L'integrazione da sola serve a poco!» conferma la dottoressa Federica Almondo, specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano.

★ Accompagnati da dieta e movimento, gli integratori si rivelano preziosi alleati perché i principi attivi, attinti soprattutto dal mondo vegetale, hanno dimostrato di essere efficaci nel far scendere l'ago della bilancia, smaltire i depositi di liquidi o eliminare le tossine che spengono l'energia vitale e la bellezza.



A CICLI LUNGHI

A prescindere dal tipo di integratore, non è mai una toccata-e-fuga.

★ «Per essere efficaci, gli integratori andrebbero presi per un periodo lungo, di settimane o mesi, perché a differenza del farmaco, che agisce in pochi minuti, l'integratore ha bisogno di più tempo per esplicare la sua azione» spiega l'esperta.

★ «Gli integratori si usano a cicli, seguiti da un periodo di sospensione, il wash out, durante il quale l'organismo "si libera" del principio attivo» conclude l'esperta.

SEMAFORO... GIALLO!

Sicuri e ben tollerati, gli integratori di solito non danno effetti collaterali, né nascondono particolari controindicazioni. Fanno eccezione alcuni principi attivi, per i quali scatta il semaforo rosso in gravidanza, in presenza di alcune malattie o se si prendono certi farmaci. Ecco perché è fondamentale leggere l'etichetta prima di iniziare e chiedere sempre un consiglio preventivo al medico.

20 rimettersi in forma

le 3D della silhouette

1D Dimagrire

Perdere peso non significa... dimagrire! L'ago della bilancia può scendere per la diminuzione dei liquidi, dei muscoli o del grasso corporeo. Le prime due modalità sono dannose, la terza no. Dimagrire significa eliminare l'adipe in eccesso, preservando i muscoli e l'idratazione.

Garcinia cambogia

È la buccia del piccolo frutto di questa pianta spontanea, che cresce in Cambogia, Vietnam e Filippine, a essere sfruttata negli integratori dimagranti.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Si ipotizza che l'effetto dimagrante della Garcinia cambogia sia legato all'acido idrossicitrico, o HCA, capace di aumentare il senso di sazietà o, secondo altri studi, di ridurre l'assimilazione dei carboidrati. Ma servono ulteriori conferme in merito» puntualizza la dottoressa Almondo.

IL PLUS

La Garcinia cambogia assicura un grosso apporto di fibre solubili prebiotiche, con effetti benefici sulla flora batterica intestinale e sulla stitichezza.



CROMO, UN GRANDE ALLEATO

Compare spesso negli integratori dimagranti. Come mai? Prima di tutto perché stimola il metabolismo degli zuccheri, ma non solo. Pare che intervenga sul colesterolo, aumentando quello buono e riducendo quello cattivo, e che riduca il rapporto tra massa grassa e massa magra. Infine combatte il *craving*, la voglia di carboidrati che assale chi ha disturbi dell'umore.

Erba mate

Chiamata anche Yerba mate o *Ilex paraguariensis*, di questa pianta originaria del Sud America si sfruttano le foglie, presenti negli integratori sotto forma di estratto o utilizzate per preparare la bevanda "mate", una miniera di antiossidanti, vitamine e minerali, ma anche con l'1% di caffeina.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«È proprio la caffeina ad avere effetti sulla linea. Da un lato stimola la termogenesi, aiutando a bruciare più calorie, dall'altro aumenta il senso di sazietà. Tra l'altro sembra che la caffeina contenuta nell'Erba mate sia meglio tollerata di quella presente nel caffè» spiega la dottoressa Almondo. «Anche l'acido clorogenico dà una mano, perché questo polifenolo riduce l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale» aggiunge l'esperta.

IL PLUS

È ricca di magnesio, il minerale che combatte la stanchezza e migliora il tono dell'umore.

***GRIFFONIA + MAGNESIO + VITAMINA B₅ È IL TERZETTO TOP PER CHI È IN UN PERIODO DI FORTE STRESS, SI SENTE GIÙ DI CORDA E, PER QUESTO, MANGIUCCHIA SPESSO PER SODDISFARE UNA FAME NERVOSA.**

Griffonia Guarana

La terra d'origine della *Griffonia simplicifolia*, che appartiene alla famiglia delle leguminose, è l'Africa. Il principio attivo utile per gli integratori? È tutto custodito nei suoi semi.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Il regista è il 5-idrossitriptofano, o 5-HTP, una sostanza che, grazie a un enzima, viene convertita in serotonina, l'ormone del benessere che aiuta anche a tenere sotto controllo la fame nervosa e compulsiva, aumentando il senso di sazietà» spiega la dottoressa.

IL PLUS

Questo principio attivo aiuta soprattutto quando, durante o subito dopo una dieta ipocalorica, si viene colti da fame, ansia e nervosismo.

Si ricava dai semi di una liana dell'Amazzonia (la *Paullinia cupana*), ricchi di guaranina, sostanza simile alla caffeina per gli effetti stimolanti e tonici, ma anche di polifenoli, tannini e xantine, più una percentuale piuttosto elevata di caffeina, tra il 4 e l'8 per cento.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Oltre all'effetto brucia-grassi e taglia-fame esercitato dalla caffeina, il guaranà è un alleato nelle diete dimagranti grazie all'azione lipolitica dei tannini, che aiutano a sciogliere il grasso, poi eliminato dall'organismo» precisa l'esperta.

IL PLUS

Il guaranà è un formidabile alleato di chi combatte contro un metabolismo pigro e, di conseguenza, tende a "bruciare" poco e a dimagrire lentamente.

21 rimattersi in forma

MEDICINA NATURALE

2Depurarsi

"Rémise en forme" significa "rimettersi in forma", cioè tornare a sentirsi bene. E che cosa mina di più il benessere del sovraccarico di tossine? L'accumulo di scorie non pesa solo sulla silhouette, ma porta con sé cattivo umore, stanchezza, pelle spenta... È tempo di un ciclo detox, che dovrebbe coinvolgere tutti gli organi emuntori, quelli deputati alla "pulizia" dell'organismo, fegato e reni in testa.

Tarassaco

Chi, da piccolo, non ha mai "soffiato" su un dente di leone? D'altra parte il *Taraxacum officinale* è una pianta erbacea che cresce in tutta Italia e che la medicina popolare utilizza da sempre per le sue innumerevoli virtù, nascoste nelle foglie e nelle radici.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«La radice del tarassaco, ricca di tarassicina e di tarasserolo, esercita una potente **azione depurativa e protettrice del fegato**. Inoltre, stimola la produzione di bile e il suo passaggio dal fegato all'intestino, con benefici digestivi. Infine, l'estratto delle foglie favorisce il drenaggio dei liquidi corporei e migliora la funzionalità delle vie urinarie» dice l'esperta.

IL PLUS

Il tarassaco è un concentrato di vitamine, minerali e **potenti antiossidanti**, tra cui la zeaxantina e la luteina.

Cardo mariano

Il *Silybum marianum* punteggia di viola, il colore dei suoi fiori, tutto il bacino del Mediterraneo. È una presenza costante negli integratori depurativi per la presenza della silimarina, un mix di formidabili **sostanze antiossidanti**.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«La **silimarina** stimola il fegato a produrre glutazione, il più potente antiossidante che circola nell'organismo e che ha un ruolo nel processo di depurazione epatica» precisa la dottoressa Almondo.

IL PLUS

Oltre alla silimarina, il Cardo mariano contiene un flavonoide straordinario: la **quercetina**, dalle spiccate proprietà antiage e antinfiammatorie.



Cardo mariano

TARASSACO + CARDO MARIANO + BROMELINA
LA SINERGIA DI QUESTE TRE PIANTE È VINCENTE
CONTRO LA RITENZIONE IDRICA E LA CELLULITE, PER
ELIMINARE LE SCORIE DALL'ORGANISMO E AIUTARE
GLI ORGANI EMUNTORI (FEGATO, RENI, INTESTINO).

Aloe vera

Star assoluta nel mondo della bellezza e del benessere, l'Aloe vera è una pianta africana dalle foglie carnose e dai fiori di un bel rosso vivace.
* All'interno delle foglie è custodito un **gel dalle proprietà "miracolose"**, note fin dall'antichità e apprezzate sia dagli Assiri sia dagli Egizi.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«L'attività depurativa dell'Aloe vera è legata ai **polisaccaridi** presenti nel gel, che aiutano a fare letteralmente piazza pulita delle scorie e delle sostanze tossiche che circolano nell'organismo» conferma l'esperta.

IL PLUS

I polisaccaridi aderiscono alle pareti dell'intestino, formando una barriera protettiva, che impedisce l'assorbimento delle sostanze dannose.



Aloe vera

Carciofo

Non ha bisogno di presentazioni perché, crudo o cotto, questo parente stretto del cardo è tra i protagonisti della cucina mediterranea. Buono, anzi, buonissimo non solo per i palati più raffinati, ma anche per la salute.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«L'azione depurativa del carciofo è assicurata dalla **cinarina**, che **stimola la produzione di bile** e ne favorisce il transito fino all'intestino. Questo passaggio è fondamentale per l'ultima fase del processo depurativo, durante il quale le tossine vengono eliminate definitivamente dall'organismo» conclude la dottoressa.

IL PLUS

Altri principi attivi, come la **luteina**, l'**acido clorogenico** e l'**inulina**, abbassano il colesterolo cattivo.

MORINGA, UN TOCCASANA

Nel 2018 la Moringa è stata inclusa dalla Fao (Food and agricultural organization of the United Nations) tra i superfood, i cibi che possono contribuire a combattere la malnutrizione grazie al patrimonio di vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi e antiossidanti. Tra i tanti pregi di questa pianta, la capacità di modulare la glicemia, aiutando a combattere il sovrappeso.

Pilosella

Ananas

È un frutto meraviglioso in tutti i sensi, che appaga il palato con la sua polpa deliziosamente dolce, ma dal retrogusto asprigno.

★ La pianta che lo produce, appartenente alla famiglia delle *Bromeliaceae*, cresce in Brasile, Bolivia e Paraguay.

A Natale si mangia tanto e ci si muove poco. Meno ancora quest'anno, con gli spostamenti limitati al minimo e l'invito a "stare a casa" il più possibile per frenare i contagi. Il risultato? Circolazione venosa e linfatica al rallentatore, con un antiestetico ristagno di liquidi proprio dove non si vorrebbero: cosce, addome, braccia, caviglie... Che fare? Drenare!

3Drenare

Tè verde

Si sente spesso tessere le lodi del tè verde e a ragione. Ricavato dalle foglie di *Camelia sinensis*, a differenza degli altri tipi di tè dopo la raccolta **non subisce processi ossidativi**, mantenendo intatto il suo patrimonio di sostanze antiossidanti e anche il colore verde!

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Sono le **catechine** ad accelerare lo smaltimento del ristagno di liquidi e, insieme alla **caffeina**, a favorire la lipolisi, cioè l'eliminazione di grasso. Inoltre è stato dimostrato che riducono l'assorbimento di sodio nei tubuli renali, **promuovendo la diuresi**» specifica l'esperta.

IL PLUS

È il suo potentissimo **effetto antiossidante**, che preserva dall'invecchiamento cellulare.

Betulla

Impossibile non riconoscere la betulla, albero maestoso diffuso in tutta l'Europa del Nord dal tronco chiaro e sfaldato. Di questa pianta si utilizzano le foglie, la corteccia e le gemme.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Ancora una volta il responsabile delle proprietà benefiche è un flavonoide: **la quercetina**. E che flavonoide! Si tratta di una molecola studiatissima dal potente effetto diuretico» specifica l'esperta.

IL PLUS

L'olio essenziale di betulla vanta un **effetto antinfiammatorio**.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Quasi tutti i benefici di questo frutto arrivano dalla **bromelina**, una sostanza dai notevoli effetti **antinfiammatori e antigonfiore**, diuretici e digestivi. Ecco perché è un componente di spicco nei trattamenti anticellulite» spiega la dottoressa.

IL PLUS

L'ananas è ricchissimo di **vitamina C**, antiossidante per eccellenza e grande alleato del sistema immunitario, cioè delle difese naturali dell'organismo.

Pilosella

Amà la montagna, ha fiori gialli, tanti nomignoli (pelosella, orecchio di topo, lingua di gatto) per le sue foglioline coperte di peluria bianca ed è considerata un vero e proprio **superdrenante**.

IL MECCANISMO D'AZIONE

«Merito dei **flavonoidi** (in particolare il luteoloside) e dell'**umbelliferone**, di provata efficacia per eliminare il ristagno di liquidi negli arti inferiori e, allo stesso tempo, per depurare l'organismo» spiega la dottoressa Almondo.

IL PLUS

I principi attivi della pilosella riducono leggermente il volume ematico, con vantaggi per chi soffre di **ipertensione lieve**.

CROMO + ACIDO ALFA LIPOICO + CANNELLA: È IL TRIO PERFETTO PER CHI HA BISOGNO DI PERDERE QUALCHE KILO

Servizio di Lorenza Resuli.
Con la consulenza della dottoressa Federica Almondo, specialista in Scienza dell'Alimentazione e co-fondatrice del Centro di nutrizione antiaging Blue Zone a Milano.

23 rimettersi in forma