

mangiare sano consumi

## I prodotti "dimagranti" migliorano la linea?

Premessa indispensabile per poter dare la giusta risposta è che **nessuno** di questi prodotti **induce una reale perdita di peso se non è associato a un regime alimentare** ipocalorico, magari supportato da un programma di attività fisica. A dimostrazione di ciò basta leggere le indicazioni in etichetta che spesso riportano i suggerimenti per pianificare l'alimentazione da affiancare al prodotto.

● In genere, gli integratori per perdere peso **agiscono su tre versanti**: inducono senso di **sazietà** (come le fibre, che rallentando lo svuotamento dello stomaco, mettono a tacere la fame e in più riducono le calorie assorbite); stimolano il **metabolismo** (come il cromo, che favorisce il corretto utilizzo di zuccheri, proteine e grassi e, quindi, il dimagrimento e la crescita muscolare; oppure lo iodio, che è un ottimo stimolatore del metabolismo); infine, favoriscono la **perdita di acqua** dai tessuti, aiutando a sgonfiare.



## Quali sono i migliori "anti-stanchezza"?

Contro la spossatezza legata al cambio di stagione non esistono panacee che, in pochi giorni, riescono a ridare tono. Questo perché la stanchezza nasce dalla difficoltà dell'organismo ad **adattarsi alle nuove condizioni climatiche** di temperatura e luce, cioè un processo che non può risolversi in pochi giorni. A questo si aggiunge che, spesso, la spossatezza (come quella primaverile) è associata a una lieve insufficienza epatica (cioè del fegato).

■ Ogni rimedio naturale destinato a far tornare l'energia dovrebbe essere abbinato, quindi, a una **dieta depurativa** che aiuti il fegato a liberarsi di tutte le tossine accumulate nell'inverno. In questo modo l'organismo

diventa più ricettivo.

■ Per **ritrovare** forza e **vitalità** sono efficaci il **polline** che aumenta le difese immunitarie dell'organismo, migliora l'umore e stimola il rendimento intellettuale, il **ginseng** che tonifica, rafforza le funzioni vitali e aumenta la resistenza alla fatica e l'**eleuterococco** che stimola il sistema nervoso centrale e le ghiandole endocrine.

■ Per una **sferzata di energia** che allontana il sonno è utile, invece, il **guaranà** che fa sentire meno la fatica, ma può dare fenomeni di tachicardia. Per questo bisogna prenderlo con cautela e a dosi basse, facendo attenzione a non esagerare se durante la giornata si consumano caffè, tè, cacao e bevande tipo cola.

## IN PRATICA

### GUIDA ALLA SCELTA

La gamma di integratori disponibili in erboristeria, in farmacia e al supermercato è veramente ampia; per orientarsi meglio, ecco un elenco di alcuni dei prodotti più diffusi, suddivisi per problema.

#### → SE LA DIETA

##### NON È EQUILIBRATA

**Vitavit Enermax**, Specchiasol, complesso bilanciato di vitamine e minerali (astuccio da 21 compresse, € 12, in erboristeria e in farmacia).

**Vital Mix Complex**, Montefarmaco Otc, complesso vitaminico (12 flaconcini, € 17, in farmacia).

**Multivitamineral**, ErbaVita, preparato a base di minerali e vitamine di origine naturale (flacone da 60 capsule, € 10,50, in erboristeria).

#### → CONTRO I SEGNI DEL TEMPO

**Innéov fermenté**, Innéov, stimola

la cute del viso e del corpo (astuccio da 60 confetti, € 25, in farmacia).

**Anti-âge capsules**, Lierac, rinforza la protezione della pelle contro i radicali liberi (blister da 60 capsule, € 25,50, in farmacia).

**Reviface**, Sant'Angelica, attenua i segni dell'invecchiamento della pelle (confezione da 40 capsule, € 36,15, in farmacia).

**Omegactive**, Esi, a base di acidi grassi essenziali di origine vegetale, contribuisce a preservare le funzioni mentali (flacone da 120 perle, € 25, in erboristeria e in farmacia).

**Oxipur**, Aboca, preparato a base di estratto vegetali particolarmente efficaci contro lo stress ossidativo (flacone da 50 opercoli, € 14, in farmacia e in erboristeria).

**Biopitium Arl**, Boiron, contribuisce a proteggere l'organismo dall'attacco dei radicali liberi (confezione da 80 compresse, € 17,50, in farmacia).

#### → PER RINFORZARE UNGHIE E CAPELLI

**Bioscalin Capelli Retard**, Giuliani, a base di aminoacidi, vitamine e minerali, a rilascio prolungato (confezione da 30 compresse, € 22,50, in farmacia).

**Bioscalin Unghie**, Giuliani, complesso rigenerante (confezione da 30 compresse, € 22,50, in farmacia).

**Restiva Hair**, Restiva, complesso di sostanze naturali (confezione da 60 compresse, € 22,50, in farmacia).

**Innéov trico masse**, Innéov, a base di taurina, catechine e zinco (astuccio da 60 compresse, € 23, in farmacia).

**NewCap Donna**, ErbaVita, con componenti naturali (confezione da 60 capsule, € 18, in erboristeria).

#### → PER FAVORIRE LA PERDITA DEI CHILI DI TROPPO

**Pesostop 1200**, ErbaVita, aiuta a

bruciare le calorie, a sgonfiarsi e a ridurre l'assorbimento degli zuccheri (confezione da 80 tavolette, € 26, in erboristeria).

**4.3.2.1 Slim Donna** Arkopharma, con estratti di piante, efficace per bruciare, drenare e tonificare (bottiglia da 500 ml da diluire, € 19,90, in farmacia).

**Chitosano 800 DrenaSystem**, Sirc, a base di principi vegetali in grado di depurare e drenare (confezione da 12 flaconcini + 24 capsule, € 24,70, in farmacia).

**MetodDren Detoxine**, Ortis, con principi vegetali, disintossica e depura (confezione da 60 compresse, € 17, in farmacia e in erboristeria).

**Bruciakal**, Dietaline, riduce l'assorbimento di zuccheri e grassi (flacone da 500 ml, € 19, confezione da 10 compresse, € 9, in farmacia e in erboristeria).

**Tisazio**, Esi, con fibre naturali che favoriscono la perdita di peso (confezione da 40 tavolette, € 12, in