

Integratori Alimentari: utili? come usarli? fanno bene? servono davvero?

I capelli sono fragili? Zinco! Le unghie altrettanto? Zinco e calcio. La pelle si desquama e siete sicuri di non essere un'iguana? Vitamine del gruppo B (che non è un gruppo di musica pop uscito da X-Factor). La libido tende a scendere a picco? Maca e dell'altro Zinco, e magari un velo di Muira Puama a condire il tutto. Negli ultimi anni, grazie ad una grande fantasia dell'industria farmaceutica, fitoterapica e alimentare, abbiamo assistito alla crescita esponenziale della diffusione degli integratori. Sempre più persone infatti usano diversi integratori a scopi dimagranti, o tonificanti, o per superare meglio l'astenia della "mezza stagione" o ancora per un miglioramento prestazionale in ambito sportivo, ma il vero problema è che ciò avviene mantenendo invariata l'alimentazione che aveva precedentemente causato la carenza di alcuni micro o macro nutrienti.

Facciamo luce sull'uso corretto degli integratori alimentari grazie all'intervento di due grandi esperti del settore: Fabrizio Borghetti ed Alessandra Sagratella che, anche grazie alla loro notoria simpatia oltre che alla loro notevole competenza, ci aiuteranno a capire come orientarci in un modo sempre più ricco di proposte "alternative" tese ad aumentare il nostro benessere!

