

APR42018



Integratori, effetto dei micronutrienti su metabolismo e stato energetico

L'evoluzione delle esigenze nutrizionali è stata al centro dell'incontro Integrazione è nutrizione - L'evoluzione delle esigenze nutrizionali moderne, promosso da Bayer nell'ambito della nona edizione del convegno Spazio Nutrizione - la filiera della sana nutrizione. I processi di urbanizzazione, con i conseguenti cambiamenti demografici, insieme all'evoluzione delle abitudini di vita e alimentari degli ultimi 50-60 anni, hanno determinato la necessità di ricercare innovazioni per rispondere a questi cambiamenti. Oggi è cresciuta la quantità di cibo consumato, a volte a scapito della qualità e della adeguatezza alle esigenze di nutrizione. A questo si aggiunge una maggior sedentarietà e il consumo di cibi non freschi, che quindi spesso perdono parte delle loro proprietà nutritive.

«Una ricerca online condotta su 30 mila soggetti ha messo in evidenza come nonostante la convinzione di "saper mangiare bene" dell'**86% degli intervistati, nella realtà prevalgono abitudini scorrette**» afferma Michele Carruba, Responsabile comitato scientifico Spazio Nutrizione. «Più della metà non consuma quantità sufficienti di frutta e verdura, il 77% non consuma latticini, 3 persone su 10 non consumano uova e 2 su 3 non fanno uso di pesce. E nel 50% dei casi non si arriva a bere la quantità minima di acqua raccomandata, di 1 litro e mezzo. Inoltre il 45% fa uso di troppi dolci. Anche nell'ottica di una prevenzione, si rende quindi talvolta necessaria una supplementazione adeguata».

La popolazione anziana, oltre a essere in continua crescita - **oggi in Italia gli ultrasessantacinquenni rappresentano circa il 20% della popolazione - è una delle categorie più a rischio di carenze di micronutrienti.** Per rispondere a queste esigenze l'industria ha sviluppato nuove formulazioni di integratori multivitaminici, arricchiti da sostanze antiossidanti: oltre a contenere le vitamine, e minerali tra i quali Rame e Zinco, la nuova formulazione prevede il coenzima Q10 in luogo dei polifenoli. La versione dell'integratore dedicata alla terza età inoltre non contiene vitamina K, per non interferire con le terapie anticoagulanti. **Gli effetti positivi dell'integrazione multivitaminica sono stati dimostrati dalla ricerca "Micronutrienti e metabolismo: effetti della supplementazione durante l'attività fisica e la richiesta cognitiva" condotta da David O. Kennedy, del Brain, Performance and Nutrition Research Centre, presso la Northumbria University, presentata in occasione dell'incontro.** La ricerca, della durata di 4 settimane, ha coinvolto un campione di 91 individui adulti sani randomizzati a ricevere un integratore multivitaminico o placebo. I risultati hanno dimostrato benefici in seguito alla somministrazione di micro-nutrienti sul metabolismo e sullo stato energetico, lo stress e la fatica individuali durante l'esercizio fisico e le richieste cognitive. (S.C.)