

Integratori e salute



Integratori alimentari

Una sana e corretta alimentazione è la base per preservare la salute e migliorare l'aspetto fisico. La dieta mediterranea, ricca di frutta, fibre, cereali, è perfetta grazie alla massiccia presenza di vitamine, antiossidanti e acidi grassi mono e poli-insaturi. In caso di mancato apporto attraverso l'alimentazione, così come in caso di aumentato fabbisogno conseguente a particolari condizioni di salute, potrebbe essere necessario ricorrere a una integrazione di questi particolari nutrienti. In questi casi vengono utilizzati degli integratori alimentari, dei quali i più noti sono gli integratori di vitamine. I complessi multivitaminici forniscono in etichetta l'apporto nutrizionale assoluto e correlato al fabbisogno giornaliero. Molto spesso, già una singola compressa di multivitaminico è in grado di soddisfare da sola il fabbisogno di una intera giornata.

Poiché le vitamine sono ampiamente presenti nella normale alimentazione, è sempre buona norma farsi consigliare nella scelta per evitare sovradosaggi. Le vitamine si suddividono in due macrocategorie: idrosolubili e liposolubili, in funzione della loro struttura chimica e della conseguente solubilità in acqua.

È importante prestare particolare attenzione in caso di assunzione di vitamine liposolubili, come la vitamina A, la D, la E e la K. Infatti, proprio a causa della loro peculiare struttura chimica, spesso sono assunte in eccesso, sia attraverso il cibo che attraverso l'integrazione.

Queste vitamine, però, se assunte in dosi eccessive, tendono ad accumularsi nell'organismo e dare, nei casi più gravi, fenomeni di ipervitaminosi.

Antibiotici e antibioticoresistenza

La terapia antibiotica è uno dei fattori responsabili dell'aumentata aspettativa di vita della società moderna. Purtroppo da molto tempo si assiste alla crescita di un fenomeno noto come antibioticoresistenza, che si verifica quando alcuni ceppi di batteri risultano immuni alla terapia antibiotica. Se un batterio risulta immune alla terapia antibiotica, sarà libero di infettare l'organismo ospite, causando gravi conseguenze che possono arrivare, nei casi più gravi, anche alla morte del paziente. La causa dell'antibioticoresistenza è da attribuirsi principalmente alla capacità dei batteri di comunicare la possibilità di resistere agli antibiotici attraverso lo scambio di materiale genico tra i plasmidi. I batteri, infatti, sono caratterizzati da un'elevata velocità di replicazione con conseguente rimescolamento del materiale genico. Se, durante una terapia antibiotica, tutta la popolazione batterica non viene tempestivamente uccisa, può verificarsi lo scambio di materiale genico tra plasmidi contenenti, appunto, i geni dell'immunità. Di conseguenza i batteri superstiti risulteranno immuni a quel particolare antibiotico. Una delle cause principali dell'antibiotico resistenza è la sospensione anticipata della terapia. Per questo motivo la durata della terapia antibiotica deve essere considerata tassativa e non deve essere mai interrotta anzitempo.



scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora? Scriveteci a farmamagazine@lswr.it