



#

Ne parlano un po' tutti ma pochi sanno come funzionano esattamente i cosiddetti **micronutrienti** – quali **calcio, beta carotene o cromo** – e in che modo vanno a integrare, all'interno dell'organismo, la funzione dei macronutrienti, ovvero lipidi, carboidrati e proteine.

I micronutrienti sono essenziali per i processi di anabolismo – l'assimilazione e la trasformazione in energia delle sostanze nutritive assunte dall'esterno – e di catabolismo – la disintegrazione degli alimenti con conseguente formazione di scorie – vale a dire per l'equilibrio energetico e la depurazione dell'organismo.

Una carenza di questi elementi può comportare, non a caso, conseguenze anche gravi come lo scorbuto (carenza di **vitamina C**) o il rachitismo (carenza di **vitamina D**).

Le sostanze vitali si distinguono, essenzialmente, in vitamine (come la **C**), sali minerali (come il **calcio**) ed elementi traccia (come il **cromo**). Si tratta di sostanze altamente specializzate, ciascuna delle quali svolge una funzione ben precisa in sinergia con tutte le altre – un rapporto estremamente complesso sul quale la scienza medica indaga tuttora. Qualche fatto, però, è certo.

## Nutrienti e sostanze vitali, autentici tutt'fare

La notissima **vitamina C** (acido ascorbico) tanto per cominciare rafforza il sistema immunitario proteggendo l'organismo da virus e batteri. Per questo chi ne assume in quantità sufficiente tende ad ammalarsi di meno (a proposito: chi fuma o è sotto stress ne ha bisogno in quantità maggiore).

La **vitamina A** e il suo precursore, il beta carotene (alias provitamina A), sono preziosi per la salute degli occhi. Inoltre proteggono dagli effetti dannosi dei raggi UV e hanno effetto anti-ossidante (qualcuno sostiene che aiutino persino a prevenire i tumori).

La **vitamina K** regola la coagulazione del sangue e svolge un ruolo importante nella formazione delle ossa, perché favorisce l'assimilazione del calcio la cui carenza provoca, infatti, la temuta osteoporosi, la fragilità ossea tipica di molti anziani.

Il **calcio**, inoltre, è utile anche al buon funzionamento del sistema nervoso, in quanto favorisce la trasmissione degli impulsi elettrici e, in più, protegge i muscoli dai crampi. Questo minerale svolge così tante funzioni che, in caso di necessità, l'organismo arriva a prelevarlo dalle ossa.

Anche la mancanza di **romo** (nella sua forma trivalente) può avere gravi conseguenze, perché questo micronutriente aiuta l'insulina a svolgere il proprio compito ovvero mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue: come tale protegge contro il diabete e, secondariamente, contro le malattie cardiocircolatorie. Parallelamente svolge un ruolo fondamentale nella metabolizzazione dei tre macronutrienti ovvero lipidi, carboidrati e proteine tanto che è spesso soprannominato «lo snellente» – ciononostante non serve a niente buttar giù un paio di compresse di cromo dopo un'abbuffata di patatine fritte e maionese perché il meccanismo funziona, semmai, al contrario: chi è carente di cromo tende con maggior facilità ad avere problemi di linea, perché il metabolismo dei grassi ristagna. Come avrai capito, dunque, nutrienti e sostanze vitali hanno un'importanza immensa per la salute e il benessere del tuo corpo.

## Preziosi alleati anche dell'organismo non più giovane

Di nutrienti e sostanze vitali si sente parlare spesso anche in rapporto alla vecchiaia o, quanto meno, non più verde. Non che abbondando con i micronutrienti si possa rimanere giovani in eterno, non illuderti: anche qui vale la regola contraria, nel senso che se queste sostanze non sono presenti a sufficienza, pare che i naturali processi degenerativi legati all'età accelerino. La causa è il cosiddetto «stress ossidativo» prodotto dai radicali liberi causa d'invecchiamento cellulare e di svariate patologie: i micronutrienti bloccano i radicali liberi, ostacolandone la pernicioso attività.





## Essenziali: la giusta dose e il giusto mix

Come per quasi tutte le cose, anche per i micronutrienti è la giusta dose che fa la differenza. Gli integratori alimentari vanno assunti in maniera intelligente e mirata affinché possano svolgere la loro funzione, da una parte, e non provocare danni, dall'altra. Se assunto in quantità eccessiva il cromo è tossico, per esempio, e per questo è opportuno attenersi rigorosamente al dosaggio consigliato.

Chi è sotto stress e magari fuma anche e mangia salato, può ritrovare l'equilibrio con **FOREVER CALCIUM®**, dove al calcio si associano zinco, rame e manganese per una sinergia ottimale.



**Con gli integratori Forever hai la certezza di apportare al tuo organismo, giorno dopo giorno, tutto ciò di cui ha bisogno per mantenersi in forma e in salute.**

#  
#  
#  
#  
#

Testo dal sito svizzero [forever-yours.eu](http://forever-yours.eu)

Per domande contattatemi: Martina Hahn, naturopata, incaricata Forever dal 2002. Cell: +39-340-7012181, mail: [info@aloeveraonline.it](mailto:info@aloeveraonline.it) shop online con spedizione in Italia: [www.aloeveraonline.it](http://www.aloeveraonline.it) anche con informazioni sui shop Forever in altri paesi. #