SESSO: QUELLO CHE LE DONNE NON DICONO MAI!

FOR MEN MAGAZINE

diretto da Andrea Biavardi

€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 98 APRILE 20

LUCA MARIN
nuotatore italiano oro europei 2006 vasca corta

PANCIA PIATTA PER SEMPRE

UN PIANO STRAORDINARIO

PERDI 5 CHILI

Soltanto di grasso
E non li riprenderai mai più

MAI PIÙ MAL DI SCHIENA

POSTER

L'ALLENAMENTO PERFETTO!

pag. 96

11 VIZI CHE FANNO BENE ALL'UOMO

10 TRUCCH SALVA MATRIMONI

MANGIA COS NON COSI

BICI: La guida per il principiante

CAIRO EDITOR

9 771722 610006 100

Sped. in A.P. - D.L.353/2003- art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, Chf 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, lgs 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, Chf 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

INTEGRO o disintegro?

Servono? Non servono? Possono essere addirittura dannosi? Mettiamo la parola fine all'interminabile dibattito sugli integratori con i pareri di 10 esperti

di ROBERTA **MARESCI**

Ottimi per invecchiare bene

Mariuccia Bucci, dermatologo plastico

Dimmi come mangi e ti dirò che vecchiaia avrai. Oggi ci sono nuovi strumenti per contrastare l'invecchiamento. La nutrigenomica identifica, attraverso l'analisi del Dna, l'invecchiamento delle cellule, quindi del nostro organismo, continuamente esposto agli stimoli dell'ambiente. Questo processo ha come risultato **il danneggiamento del Dna da parte dei radicali liberi, che causano seri danni alle cellule e accelerano il processo di invecchiamento**. Grazie al test del Dna e in base al tipo di alterazione rilevato si interviene con un'integrazione alimentare adeguata.
Anche la nutrilipidomica ci può aiutare. Analizzando due gocce di sangue, si può scoprire a livello cellulare **la presenza di lipidi particolarmente tossici detti "trans"**, segnalatori dello stress e dell'invecchiamento. Si può compensare lo sbilanciamento riscontrato nelle membrane con **un trattamento personalizzato a base di integratori alimentari associato a una dieta mirata**.
D'altronde, "Che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo" è la filosofia alla base di questa nuova scienza in grado di attuare **una prevenzione su misura per ciascun individuo**. Valida per contenere il "sabotaggio" nel tempo delle nostre cellule. Certo la politica più efficace sarebbe quella di modificare le proprie abitudini di vita, ma è anche la meno praticabile.
Attraverso l'analisi lipidomica e quella del Dna possiamo assumere nutraceutici personalizzati in base al bisogno. Si eviterebbe così **l'uso di integratori inutili, di sovradosaggi di vitamine o di minerali che possono provocare effetti dannosi**. Il selenio, per esempio, di cui si vantano le proprietà antiossidanti e antinvecchiamento, preso in quantità eccessive può causare rottura delle unghie o addirittura caduta dei capelli.

Mai comprarli via Internet

Fabio Firenzuoli, direttore unità operativa di Medicina naturale, Ospedale S. Giuseppe di Empoli, presidente Associazione nazionale medici fitoterapeuti, docente all'Università di Firenze, Master in fitoterapia clinica

Sii cauto: leggi attentamente le etichette dei prodotti. Oltre alla composizione, **è indicata la dose giornaliera consigliata**. Se per esempio si eccede con l'estratto di arancio amaro (contenente sinefrina, che riduce l'appetito), **possono sorgere problemi di aritmie o ipertensione**. Attenzione anche alle associazioni di integratori con farmaci: il gingkgo biloba, se unito ad anticoagulanti, aumenta il rischio di emorragia. Cautela quando si assumono altre medicine: parlane sempre col medico di fiducia.
Il rischio di effetti collaterali è alto con i prodotti naturali dove sono presenti sostanze stimolanti del sistema nervoso e dell'apparato cardiovascolare come caffeina, teobromina e yohimbina. Per gli sportivi è utile l'**eleuterococco** (o ginseng siberiano) per la fatica muscolare. Per **migliorare le prestazioni sessuali** sono preziosi il ginseng coreano, la maca peruviana, il *Tribulus terrestris*, il ginkgo biloba o la damiana, ma attenzione: stimolano il sistema nervoso, palpitazioni e insonnia sono dietro l'angolo.
Evita gli acquisti via Internet e dall'estero; la "pecora nera" si può nascondere ovunque, ma **la rintracciabilità degli integratori prodotti in Italia, venduti in farmacia o erboristeria, è sempre una garanzia**.

In Italia la confezione ti dice chi ha prodotto e distribuito un integratore, che cosa contiene e qual è la dose giusta. Ma altri Paesi non offrono la minima garanzia di sicurezza