

GRAZIA SPECIALE

usare per fare gelati e sorbetti. Stesso per le bacche di gojí, meglio se bio, ottiene anche nello yogurt. Oltre a questi alimenti ci sono la farina di semi di canapa sativa, fibra proteica vegetale, così come l'avena, sia in farina che in fiocchi. E la farina di sete, ricca dell'alto contenuto fibroso e di sali minerali. Infine va citato un dolcificante: il miele di Manuka, ricco di enzimi, minerali e vitamine. Ma un corpo sano è anche un corpo in forma. Da qui la tendenza a integrare l'assimilazione con un maggiore apporto proteico, anche sotto forma barrette o bevande. «Applicabile solo per l'incremento del metabolismo e del mantenimento della massa magra, con effetti plastici sul corpo», spiega ancora lo chef. Strategia indispensabile con un mantenimento fisiologico simile a quello di un'attività sportiva. «L'integrazione proteica, però, per essere efficace, ha sempre bisogno di essere affiancata a grassi buoni come l'olio extravergine d'oliva o il burro di arachidi», conclude Borsari.

L'IMPORTANZA DEI MICRONUTRIENTI

Se la scelta di cibo che fa bene è il primo passo, quello successivo è assimilare micronutrienti, sia

grazie agli alimenti sia agli integratori. Fondamentale è mantenere in buono stato il microbioma intestinale. «Questo si comporta come un organo endocrino, cioè i batteri che lo compongono non solo sostengono il sistema immunitario, ma possono favorire la produzione di proteine», dice Samanta Blaie, nutrizionista e diet coach (www.samblaie.com). Il sistema immunitario agisce come un insieme di circuiti. «Per la difesa delle mucose (per esempio di naso e bocca) contro i batteri, è bene integrare con la vitamina A, disponibile in latte, carne e uova», spiega l'esperta. «La vitamina D, oltre alla correlazione con il calcio, regola le attività delle cellule del sistema immunitario: ne sono ricchi salmone, sgombro e pesce rosso. La vitamina C, infine (si trova in peperoni e altri frutta), si schiera con i polifenoli contro l'attacco dei radicali liberi causati da fumo, stress, attività sportiva e sole». Infine, non senza omega 3, dalla potente azione anti-infiammatoria. «L'integrazione deve essere mirata su questi e non sugli omega 6», specifica Blaie. «Sono presenti nel pesce grasso e nell'olio di lino, unico elemento vegetale a essere ricco». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dalla farina alla bevanda

Da sinistra. Si beve l'integratore antiossidante **Biofibre Bioactive Therapy Skin Shot Agente Dritto** a base di peptidi idrolisati di collagene, acido ialuronico, antiossidanti e vitamine (prezzo da 25 euro, € 19,90), in latte, in **Biofibre Nutraceuticals Italy**.

Dietro le vitamine C ed E combattono lo stress ossidativo, lo H12 e lo D preservano la salute del sistema immunitario, e lo H6 contrasta le

stanchezza (€ 29,90, in farmacia); sapore di pesca e frutti di bosco per l'acqua **Bar Biscotto SkinCare** con collagene, zinco e acido linoleico (€ 1,30); polvere proteica con carote e vitamine in **Ultimate Slimming Shake** (€ 29,90, su [ultimateslim.it](http://www.ultimateslim.it)); con arachidi, indice di satiety, rosa canina e bacche di Gojí; **Erikense Immucosplay Fitline Biologica** difende il sistema

immunitario (€ 12); favorisce la bellezza di capelli, unghie e pelle **La Gommosa da Masticare Nature's Bounty** (60 caramelle, € 23,80, in farmacia); **Foodspring Protein Bread** è una miscela di farine di mandorle per pane proteico con lievito naturale al 100 per cento, zucchero, semi di pisello e di lino (€ 6,90, su [foodspring.it](http://www.foodspring.it)); succo con aloe vera dal potere detox

e bacche di Gojí antiossidanti in **Specchiasol Aloe Vera + Gojí Integratore Alimentare** (€ 24, in farmacia ed arboristeria). **Migliorie Fitness** è un programma articolato per capelli che stimola il microcircolo e rigenera i bulbi, fortificando (€ 30, su [miglioriefitness.it](http://www.miglioriefitness.it)) dedicato agli sportivi, lo yogurt **Yoeggs Fitness** a base di proteine di albumi d'uovo (in otto gusti, € 2,50, su [yoeggs.com](http://www.yoeggs.com)).