

## VITAMINE IDROSOLUBILI

## AZIONI PRINCIPALI

## FONTI ALIMENTARI

A Retinolo	Mantenimento pelle, mucose, ossa denti. Visione crepuscolare.	Fegato, uova, latte e derivati, margarina, vegetali gialli e verdi
D Calciferolo	Crescita delle ossa e la loro solidità	Latte, tuorlo d'uovo, tonno, salmone
E Tocoferolo	Previene l'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi	Oli vegetali, pane integrale, germe di grano, fegato, semi, vegetali verdi
K	Essenziale per la coagulazione del sangue	Vegetali verdi, vegetali della famiglia dei cavoli, latte

Quando si parla di integratori a cosa ci si riferisce?  
Fondamentalmente alle seguenti categorie:

**ERGOGENICI:** Integratori che "dovrebbero" produrre energia, tra cui gli integratori proteici, a base di proteine del latte, dell'uovo, etc., creatina.

### PER IL RECUPERO

Aminoacidi ramificati, carnitina, sali minerali.

### LA VERITÀ

- Dopo uno sforzo fisico arriva la stanchezza
- Il nostro organismo ha bisogno anche di AAR

### MA PERCHÉ COMPRARLI IN FARMACIA?

2,4 grammi di AAR presenti in una bustina di "prodotto" si trovano anche in:

- 30 gr di parmigiano (0.3€)
- 50 gr di carne o di pesce (0.5€)
- 1 uovo (0.1€)
- 170 gr di pane (0.3€)
- 120 gr piselli (0.2€)

Circa 1 euro a dose

## ATTIVITÀ FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

### SALI MINERALI:



Non forniscono apporto calorico.

Sono essenziali per l'adeguata trasmissione degli impulsi nervosi, la regolazione dei liquidi corporei, la formazione di ossa e denti.

Tranne che per target specifici sono contenuti in modo adeguato in una alimentazione corretta e non necessitano di integrazione sintetica.

#### SALI MINERALI

#### FUNZIONE

#### FABBISOGNO

#### DOVE SI TROVA

CALCIO	È parte dei processi costitutivi di denti e ossa, aiuta la coagulazione sanguigna e la funzionalità cardiaca.	1200 mg al giorno per chi è ancora in crescita, 1000 mg per gli adulti.	Latte, formaggi, yogurt, agrumi, verdure verdi, pesce.
CLORO	Facilita i processi digestivi formando, insieme al sodio, l'acido cloridrico.	750 mg al giorno.	Latte, carne, frutti di mare, uova.
FERRO	Combatte anemia e disturbi visivi.	18 mg al giorno nelle femmine, 10 mg al giorno nei maschi.	Carni, legumi.
FLUORO	Contribuisce alla crescita dei denti.	Circa 3-4 mg al giorno.	Verdure, frutti di mare, riso.



## SALI MINERALI

## FUNZIONE

## FABBISOGNO

## DOVE SI TROVA

FOSFORO	Partecipa alla ricostruzione delle proteine, interviene nel mantenere in salute ossa e denti.	Circa 1000-1200mg al giorno.	Pesce, uova, cereali integrali, carni.
MAGNESIO	Contribuisce alle difese immunitarie, alla crescita delle ossa, alla termoregolazione.	Circa 300-350 mg al giorno.	Verdure a foglia, legumi, cereali, latte.
POTASSIO	Partecipa al mantenimento dell'equilibrio idrico e alla sintesi delle proteine, combatte la sensazione di stanchezza.	Circa 2 gr. al giorno.	Carne, cereali, frutta e verdura.
SODIO	Mantiene l'equilibrio idrico, interviene nel lavoro muscolare e nel buon funzionamento del Sistema nervoso.	Circa 4-5 gr al giorno.	Sale da cucina, prodotti conservati, dado da brodo, ketchup, salsa di senape e soia.

## VITAMINE:

Sono bioregolatori essenziali di tutti i fondamentali processi dell'organismo. Un sufficiente apporto vitaminico può essere garantito dall'assunzione di frutta e ortaggi freschi.

## VITAMINE IDROSOLUBILI

## AZIONI PRINCIPALI

## FONTI ALIMENTARI

C Acido ascorbico	Potente antiossidante, mantenimento del buono stato dei tessuti (ossa, denti, vasi sanguigni).	Agrumi, fragole, meloni, patate, pomodori e vegetali a foglie verdi.
B1 Tiamina	Liberazione di energia dalle molecole dei carboidrati. Influenza sul sistema nervoso.	Carne, salumi, frattaglie, molluschi, riso, pasta, pane, germe di grano, lievito di birra, funghi.
B2 Riboflavina	Liberazione di energia da carboidrati, proteine e grassi.	Latte, carne, riso e altri cereali, vegetali verdi, pasta, pane, funghi, salumi.
B6 Piridossina	Metabolismo delle proteine e utilizzazione dei grassi. Formazione dei globuli rossi.	Fegato, reni, vegetali verdi, germe di grano, lievito di birra.
B12 Cobalamina	Sintesi degli acidi e utilizzazione dei grassi. Funzionamento sistema nervoso.	Fegato, reni, carne, pesci, uova, molluschi, latte.
Acido folico	Sintesi degli acidi nucleici. Rinnovo cellulare. Formazione globuli rossi.	Fegato, reni, vegetali verdi, germe di grano, lievito di birra.

