

Maturità, cresce l'uso di integratori tra gli adolescenti

Dott.ssa Lucattini, gli esami di maturità rappresentano una tappa importante da raggiungere per moltissimi studenti, che spesso però genera un po' di ansia e stanchezza. Così si ricorre sempre più frequentemente all'uso di integratori e in alcuni casi anche all'abuso di essi, cosa può dirci a riguardo? Crede sia necessaria per essi un'indicazione ben precisa da parte degli specialisti?

“Gli integratori vanno assunti dietro prescrizione medica e specialistica. Oggi abbiamo a disposizione integratori e nutraceutici di grande efficacia ma che, pur non essendo farmaci tradizionali, hanno indicazioni specifiche ed effetti indesiderati.

Inoltre, si corre il rischio che non siano efficaci rispetto alla necessità per cui si assumono.

Gli integratori, infatti, hanno effetti diversi a seconda del dosaggio, dell'orario a cui si assumono e anche della formulazione, ovvero dell'associazione di più sostanze e nutrienti di cui sono composti in dosaggi precisi.

Dietro gli integratori, c'è una grande e lunga ricerca scientifica, sono nati per aiutare nella cura di diverse patologie, oggi vengono anche utilizzati per aiutare l'organismo nei momenti di maggior affaticamento psicofisico”.

Quali integratori, a Suo avviso, gli studenti possono prendere per aumentare la concentrazione e favorire una buona memoria?

“La memoria è una funzione complessa della mente, a cui concorrono una fondamentale componente psicologica ed anche aspetti organici. È noto che la memoria a lungo termine, ad esempio, si struttura prevalentemente in due modi: se associata ad emozioni forti, sentimenti importanti, esperienze significative ed anche attraverso uno studio prolungato e sistematico di un argomento o una di una materia.

Per un buon funzionamento della propria memoria sono determinanti gli integratori a base di Omega 3 in forma fosfolipidica. Questi, devono però essere estratti di pesce pescato, poiché nel pesce vi sono i transporter, quelle molecole che fanno sì che gli Omega 3 possono essere assorbiti dal nostro organismo. Sono molto efficaci gli integratori che associano questo tipo di Omega 3, estratti da pesce selvatico con le vitamine del gruppo B, particolare B5 e B6 ed anche con la vitamina E.

La concentrazione è una funzione mentale fortemente condizionata dalle emozioni, dal piacere, dai desideri, ma anche dalle abitudini e dalla volontà.

L'attenzione invece, è un processo più istintivo e attiene soprattutto al funzionamento neurofisiologico del cervello.

Entrambe possono essere influenzate da molti fattori compresa la stanchezza, lo stress e l'affaticamento.

Per favorire l'attenzione nei periodi di studio sono molto efficaci dei farmaci fitoterapici, ovvero sostanze e principi attivi, estratti da piante o degli integratori che contengano anche fitoterapici.

Tra questi, troviamo ginseng, eleuterococco e mate associati a oligoelementi quali magnesio, rame e zinco. Favoriscono anche l'attenzione e la concentrazione integratori con taurina, inositolo, schisandra, boswellia e curcuma, soprattutto se associati al complesso vitaminico B”.

Quali gli effetti benefici e quali invece le controindicazioni di alcuni specifici integratori?

