

UN TRIS VINCENTE

(i migliori integratori per la terza età)

Prof. Roberto Calcagno

Diversi sono gli integratori che l'anziano potrebbe utilizzare traendone dei benefici in termini di salute, premesso che il termine integratore sta ad indicare il fatto che essi integrino una carenza di nutrienti assunti tramite l'alimentazione, appunto doveroso perché noto che spesso vengono utilizzati a sproposito, anche quando non servirebbero. Soprattutto tre, a parere mio, presentano delle peculiarità che li rendono particolarmente interessanti per questa categoria di soggetti.

Al primo posto in assoluto metto gli **omega 3**.

L'integrazione con gli omega 3 fa tutto ciò che di positivo si può immaginare in termini di salute: ottimizzando la connessione tra gli eicosanoidi mette il sistema operativo dell'organismo in condizione di operare al meglio.

Cosa fanno gli eicosanoidi

EICOSANOIDI BUONI

- *Inibiscono l'aggregazione piastrinica*
- *vasodilatatori*
- *antinfiammatori*
- *controllano la proliferazione cellulare*
- *migliorano la funzione immunitaria*

EICOSANOIDI CATTIVI

- *Favoriscono l'aggregazione piastrinica*
- *vasocostrittori*
- *favoriscono l'infiammazione*
- *aumentano la proliferazione cellulare*
- *sopprimono la funzione immunitaria*

Gli omega 3 favoriscono la produzione di buoni eicosanoidi, inibiscono l'aggregazione piastrinica e la circolazione sanguigna tramite vasodilatazione e prevengono quindi problemi cardiovascolari. Sono antinfiammatori, quindi limitano e prevengono tutte le problematiche legate all'infiammazione cronica tipica dell'anziano, controllano la proliferazione cellulare e quindi possono essere di aiuto nella prevenzione dei tumori; migliorano la funzione immunitaria (che nell'anziano tende a deprimersi) e quindi la capacità dell'organismo di difendersi dalle malattie e migliorano nettamente il rapporto tra colesterolo Hdl ed Ldl.

Verificate sempre che questo integratore sia ottenuto tramite distillazione molecolare, il che fornisce una garanzia della sua purezza, meglio se addizionato da vit.E, che funziona da antiossidante e difende la struttura di questi grassi polinsaturi dall'azione dei radicali liberi.

Ritengo che l'integrazione con gli omega 3 sia un valido supporto per chiunque, ma addirittura indispensabile per l'anziano, un vero e proprio elisir di lunga vita.

Al secondo posto metto l'aminoacido glutammina.

Mi soffermo sulle caratteristiche che fanno di questo integratore un toccasana per l'anziano:

1 – **azione anticatabolica** – una delle problematiche dell'invecchiamento è proprio quella legata ad un catabolismo delle strutture proteiche, che, con adeguati allenamenti, una corretta alimentazione ed una controllata integrazione di glutammina, possiamo limitare.

2 – **azione di idratazione** – altro problema legato all'invecchiamento è la disidratazione, basti pensare che l'anziano ultraottantenne presenta una quantità di acqua corporea del 45% contro il 60 – 70% del trentenne. La glutammina, insieme ad una dieta ricca di potassio e povera di sodio ed un adeguato apporto idrico può drasticamente migliorare questa condizione, convogliando l'acqua all'interno della cellula.

3 – **potenziamento del sistema immunitario** e quindi maggior resistenza alle infezioni ed alle malattie: il sistema immunitario e quello muscolare, sono i due distretti più ricchi di glutammina, quindi allenamenti intensi possono renderci più vulnerabili alle malattie e queste ultime insieme allo stress possono catabolizzare il tessuto muscolare.

Pensate quante volte un anziano che viene operato per una frattura supera bene l'intervento, ma muore nella fase di recupero per una banale infezione! Molto spesso il motivo è che il suo organismo si è troppo impoverito di glutammina e quindi il suo sistema immunitario non è più in grado di far fronte alla malattia.

4 – **azione alcalinizzante** – l'organismo dell'anziano tende ad essere in uno stato di acidosi cronica, il che non fa che peggiorare i problemi infiammatori.

Al terzo posto nella mia personale classifica degli integratori per la terza età metto l'**ossido nitrico**, che Barry Sears definisce “ l'ormone prodigio”.

L'ossido nitrico può essere definito un “proto – ormone “, perché è apparso sulla terra prima di qualsiasi altro ormone, prima ancora che esistessero le forme di vita che noi conosciamo: infatti diffondeva le informazioni in forma gassosa nell'atmosfera. Essendo un gas, non si può ingerire tale e quale, ma viene prodotto nell'organismo a partire dall'aminoacido **Arginina**, che serve per la sintesi dell'enzima ossido nitrico sintetasi, senza apporto di arginina quindi non è possibile produrre No.

Gli effetti dell'ossido nitrico nell'organismo sono:

1 – **vasodilatazione** – ad ogni accenno di formazione di trombi l'organismo produce elevate quantità di No. Questo effetto inoltre riveste una notevole importanza nell'allenamento, inducendo una maggior irrorazione sanguigna nei muscoli allenati, con conseguente maggior apporto di nutrienti ed un aumentato effetto di pompaggio.

2 – **azione di difesa dai batteri** – è un potente inibitori degli enzimi dei batteri contenenti ferro (la maggioranza dei quali, anaerobici, senza questo minerale non possono sopravvivere).

3 – miglioramento delle funzioni cerebrali – questa è l'azione del No che più mi ha colpito: essendo un gas, è facilmente liposolubile, quindi riesce a diffondersi molto efficacemente nel cervello (composto in gran quantità da grassi), favorendo la formazione di nuove giunzioni sinaptiche tra i neuroni e migliorando di conseguenza in modo drastico la memoria, specie quella a breve termine, il cui calo rappresenta un grosso problema per l'anziano.

Uno dei momenti della giornata in cui può essere interessante un'integrazione con l'arginina, oltre alla fase pre – workout, è la sera prima di coricarsi, perché, tra le altre proprietà di questo aminoacido, pare esserci quella di favorire la produzione di ormone della crescita, Gh, che viene secreto soprattutto durante il riposo notturno e che nell'anziano tende a calare drasticamente, tant'è che viene anche chiamato ormone della giovinezza e possiede notevoli effetti anti invecchiamento.

Chi non volesse utilizzare integratori può inserire nella cena cibi ricchi di arginina, quali le carni bianche in genere ed il tacchino in particolare, oltre al tofu ed ai cibi a base di soia.