

## I MICRONUTRIENTI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO



I micronutrienti, generalmente assunti in quantità inferiori al grammo, sono presenti nei normali alimenti, ma una dieta non equilibrata può causarne la ridotta assunzione, e quindi i problemi e le malattie dovuti alla carenza proprio di uno o più micronutrienti; sono costituiti dalle vitamine (A, B, C, D, E, K), dai minerali (calcio e fosforo) e dagli oligoelementi (ferro, zinco, selenio e manganese), e migliorano il valore nutritivo degli alimenti.

I micronutrienti incidendo profondamente sullo sviluppo e sulla salute della persona e si chiamano così perché il corpo ne ha bisogno solo in piccole quantità, ma giocano un ruolo essenziale nella produzione di enzimi e ormoni ed intervengono nella regolazione della crescita, nello sviluppo, nella regolazione del sistema immunitario e dell'apparato riproduttivo.

Assumerne una quantità adeguata è fondamentale specialmente nella prima infanzia e in altri periodi di rapida crescita, durante la gravidanza e l'allattamento e per ciascun micronutriente è stata definita la RDA (Recommended Daily Allowance, razione giornaliera raccomandata).

Per raggiungere la RDA gli esperti raccomandano di consumare da 5 a 9 porzioni di frutta e verdure, che sono alimenti preziosi che forniscono vitamine, minerali e altre sostanze indispensabili per garantire la salute dell'organismo, che non è in grado di produrre tutti i nutrienti da solo ed è quindi indispensabile assumerli con una corretta alimentazione spesso trascurata per la frenesia

della nostra vita quotidiana. E' necessario, inoltre, tenere conto che l'impoverimento di gran parte del suolo coltivato e l'utilizzo di prodotti chimici, quali antiparassitari e diserbanti, oltre ai metodi di conservazione e alla cottura stessa, compromettono il valore nutritivo degli alimenti, favorendo la carenza di preziosi elementi nutritivi. E' anche vero che si tende a ritenere alcuni nutrienti più importanti rispetto ad altri per il funzionamento di alcune parti dell'organismo, ma spesso si dimentica che l'efficacia di questi ultimi dipende dalla presenza di altre sostanze che lavorano in modo sinergico per favorire una più corretta assimilazione e digestione delle sostanze nutritive stesse e quindi una maggiore funzionalità del metabolismo basale.

In tutti i periodi della vita c'è, dunque, c'è la necessità in modo diverso di integrare l'alimentazione con i micronutrienti: durante le diete dimagranti e vegetariane, ad esempio, spesso si consiglia di associare l'assunzione di integratori a base di micronutrienti che garantiscano in modo ottimale il fabbisogno nutrizionale, necessario per mantenere la salute dell'organismo. Oppure durante la crescita adolescenziale nella quale l'acido folico, la vitamina C e D, il ferro e lo zinco sono i più richiesti dal corpo o durante la gravidanza e l'allattamento, durante i quali è necessario intensificare il fabbisogno vitaminico-minerale per promuovere correttamente la formazione di nuovi tessuti; la gravidanza in particolare necessita di più vitamina A, B-6, acido folico, calcio, ferro e zinco. Non bisogna dimenticare, inoltre, che anche la terza età è un periodo della vita delicato per l'integrazione dei micronutrienti: gli anziani risultano essere uno dei gruppi sociali più vulnerabili dal punto di vista nutrizionale e le loro maggiori carenze riscontrate riguardano le vitamine A, E, C, B-1, B-2, B-12 e l'acido folico.

Tutti i micronutrienti sono indispensabili per produrre e liberare energia, la quale facilita l'adattamento allo stress fisico e psicologico, riducendo nervosismo, insonnia, tremori e disturbi digestivi; bisogna solo imparare a integrarli con un'alimentazione corretta e qualche consiglio dei professionisti della salute, come il farmacista.

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2915\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf)