

NUTRACEUTICA_Abstract

I nutraceutici sono alimenti o componenti alimentari che forniscono benefici per la salute. Vengono definiti “**funzionali**” (*functional food*), poiché contengono sostanze aventi **effetti positivi sull’equilibrio e il benessere dell’organismo**. Si tratta di alimenti che vantano non solo le più conosciute proprietà nutrizionali, ma svolgono anche **azioni benefiche e protettive per alcune funzioni biologiche dell’organismo** tanto che se inseriti in un regime alimentare completo e ben bilanciato, possono svolgere un ruolo interessante nel **miglioramento della salute** e nella prevenzione di alcune patologie.

Queste sostanze sono normalmente **derivate dalla carne e pesce, dalle piante e da fonti microbiche**. Esempi di nutraceutici “famosi” sono gli **antiossidanti**, gli acidi grassi polinsaturi come ad esempio **omega-3 e omega-6**), ma anche le **vitamine** e gli **enzimi**. Tali sostanze nutraceutiche sono impiegate per prevenire le malattie croniche, migliorare le condizioni di salute, contrastare (e ritardare) il processo di invecchiamento cellulare (combattendo i radicali liberi) e allungare l'aspettativa di vita.

Pertanto, le applicazioni dei Nutraceutici sono tante e in particolar modo per:

- l’integrazione Dietetica, promuovendo la Salute Generale;
- per la Prevenzione di Malattie, riducendo il rischio di malattie croniche come il Diabete II;
- supporto alla Salute Cerebrale e Cognitiva;
- promozione del Benessere Digestivo, migliorando la Flora batterica e quindi la Digestione.

In conclusione, si può affermare che i Nutraceutici offrono una vasta gamma di benefici per la salute quando inclusi in una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. Integrare una varietà di nutraceutici nella propria dieta può contribuire quindi, a promuovere la salute e il benessere generale nel lungo termine.

Dr Carmelo Orsi