



La nutrizione, come è noto, ha un impatto determinante sul sistema immunitario degli individui: più è completa più il nostro organismo avrà un sistema immunitario forte. Purtroppo, la moderna alimentazione non è sufficiente a fornire al nostro sistema immunitario le quantità necessarie di nutrienti indispensabili per il suo corretto funzionamento.

Di seguito un elenco di quattro diversi modi per sostenere il nostro sistema immunitario.

MINERALI E VITAMINE

L'EFSA¹ riconosce alle seguenti vitamine e minerali la capacità di **“contribuire al normale funzionamento del sistema immunitario”** delle persone:

NUTRIMENTO	VALORE NUTRITIVO GIORNALIERO DI RIFERIMENTO (100% NRV)	APPORTO MASSIMO GIORNALIERO PER GLI INTEGRATORI ALIMENTARI
Rame	1 mg	2 mg
Ferro	14 mg	30 mg
Selenio	55 mcg	100 mcg
Acido folico	200 mcg	400 mcg
Vitamina A	800 mcg	1200 mcg
Vitamina B ₁₂	2,5 mcg	1000 mcg
Vitamina B ₆	1,4 mg	10 mg
Vitamina C	80 mg	1000 mg
Vitamina D	5 mcg	50 mcg

GLUTATIONE

Per quanto riguarda il Glutazione valga quanto riportato nel *Trattato di medicina naturale* di Joseph E. Pizzorno Jr., Michael T. Murray, (Red Edizioni) che di seguito si riporta testualmente.

«L'antiossidante più importante prodotto dal corpo per la neutralizzazione dei radicali liberi è il glutazione [un tripeptide formato da glicina-acido glutamico-cisteina].

Inoltre, il glutazione è necessario per uno dei processi fondamentali di detossificazione del nostro organismo»².

«Il Glutazione, insieme alla Vitamina C, rigenera la forma ridotta della Vitamina E, evidenziando la cooperazione che esiste fra i vari antiossidanti!»³.

«L'esaurimento del Glutazione intracellulare viene posto in relazione con l'immunodeficienza...L'aumento del livello di Glutazione nel sangue viene associato a un migliore stato di salute nelle persone anziane...»⁴

È provato che il Glutazione assunto con la dieta viene assorbito e determina un aumento delle relative concentrazioni nel plasma animale e umano.⁵⁻⁶

Il Glutazione non è solo di importanza cruciale per la detossificazione (coniugazione delle tossine), ma anche una delle sostanze principali che eliminano i perossidi dall'organismo, in particolare dal fegato».⁷

1 EFSA: European Food Safety Authority.

2 Joseph E. Pizzorno Jr., Michael T. Murray, *Trattato di medicina naturale*, Red Edizioni.

3 Joseph E. Pizzorno Jr., *op. cit.*

4 Julius M., Lang C.A., Gleiberman L. et al. *Glutathione and morbidity in a community-based sample of elderly*. J Clin Epidemiol 1994; 47: 1021-1026

5 Hagen T.M., Wierzbicka G.T., Sillau A.H. et al. *Bioavailability of dietary glutathione. Effect of plasma concentration*. Am J Physiol 1990; 259: G 524-529

6 Aw TY, Wierzbicka G, Jones DP. *Oral glutathione increases tissue glutathione in vivo*. Chem Biol Interact 1991; 80: 89-97.

7 Joseph E. Pizzorno Jr., *op. cit.*

PIANTE

Il Ministero della Salute riconosce, nelle proprie linee guida di riferimento per gli effetti fisiologici, la possibilità di rivendicare in etichetta l'indicazione "aumentano le naturali difese dell'organismo" a diverse piante ammesse in Italia come ingredienti negli Integratori Alimentari. Di seguito un elenco delle più note:

NOME COMUNE	NOME SCIENTIFICO	PARTE USATA
Ashwagandha o ginseng indiano	<i>Withania somnifera</i>	radice
Baptisia	<i>Baptisia tinctoria</i>	radice
Chiretta	<i>Andrographis paniculata</i>	sommità
Clorella	<i>Chlorella vulgaris</i>	tallo
Echinacea	<i>Echinacea angustifolia, pallida e purpurea</i>	radice
Eleuterococco	<i>Eleutherococcus senticosus</i>	radice
Lichene islandico	<i>Cetraria islandica</i>	tallo
Maitake	<i>Grifola frondosa</i>	corpo fruttifero fungino
Papaia	<i>Carica papaya</i>	frutto e semi contenuti
Reishi	<i>Ganoderma lucidum</i>	corpo fruttifero fungino
Shiitake	<i>Lentinus edodes</i>	corpo fruttifero fungino
Uncaria	<i>Uncaria tomentosa</i>	corteccia

FERMENTI LATTICI

Ci sarebbero da dire innumerevoli cose sulle proprietà benefiche dei fermenti lattici. Di seguito ci preme riportare solo alcune scoperte, correlate da relativa bibliografia, sui fermenti lattici:

«I fermenti lattici (probiotici) e le fibre solubili alimentari (prebiotici) stimolano il sistema immunitario alla produzione e secrezione di IgA secretorie nell'intestino. Le IgA sono degli anticorpi prodotti dal tessuto linfatico della mucosa intestinale che si legano ai microorganismi patogeni, ai composti cancerogeni e alle proteine alimentari allergizzanti per formare degli immunocomplessi che vengono eliminati con le feci.»⁸

«È stato scoperto che i fermenti lattici prevengono l'attacco dei virus occupando i siti recettoriali, impedendone così la penetrazione nelle cellule.»⁹⁻¹⁰

«È stato scoperto che i fermenti lattici producono delle sostanze anti-batteriche, si tratta di proteine chiamate *batteriocine*.»¹¹

«Inibiscono la crescita di altri microrganismi attraverso la competizione per le sostanze nutritive compreso l'ossigeno e il mantenimento del pH acido.»¹²

«Un'altra scoperta dell'attività dei fermenti lattici nel colon è la trasformazione delle fibre alimentari in acidi grassi a catena corta (*butirrat*). Questi costituiscono un'importante fonte di stabilità e mantenimento dell'ecosistema bilanciato del colon, prevenendo così l'impiantarsi di microbi. L'*acido butirrico* è la principale fonte di energia per le cellule epiteliali della mucosa del colon.»¹³⁻¹⁴

8 Lee Y. K., Solminen S., *The coming of age of prebiotics*. Trends Food Sci Technol 1995; 6: 2415

9 Hentges D. J. (ed.) *Human Intestinal microflora. In: Health and disease*. New York NY: Academic Press. 1983

10 Shahomi K.M., Friend B.A., *Nutritional and therapeutic aspects of Lactobacilli*. J. Appl Nutr 1984; 36: 125-152

11 Barefoot S.F., Klaenhauser T.R., *Detection and activity of lacticin B, a bacteriocin produced by Lactobacillus acidophilus*. Appl Environ Microbiol 1983; 45: 1808-1815.

12 Joseph E. Pizzorno Jr., Michael T. Murray, *op.cit.*

13 Spiller G.A., *Dietary fiber in health and nutrition*, Boca Raton, FL: CRC Press, 1994

14 Vahouny G., Kritchevsky D., *Dietary fiber in health and disease*, New York: Plenum Press

Le informazioni inserite in questo documento NON sono tutte riconosciute e ammesse né dal Ministero della Salute né dal regolamento CLAIMS in relazione all'uso degli ingredienti stessi negli integratori alimentari. Si tratta di informazioni tratte dalle fonti bibliografiche citate:

INFORMAZIONI PER I CONSUMATORI E PER I PROFESSIONISTI DEL SETTORE SALUTISTICO

.....
Ser-Vis® s.r.l. • Zona Ind. S. Adriano, 15/16 - 50034 Marradi (FI) • www.drgiorgini.it

Uff. Commerciale • Via Paolo Nanni Costa, 30 - 40133 Bologna (BO) • ordini@drgiorgini.com • **Numero Verde: 800.180.631**