

Nutraceutica: cos'è e a cosa serve?

La nutraceutica usa i principi attivi di alcuni cibi per avere effetti positivi sulla salute. Scopriamo in dettaglio quali benefici può avere.



La nutraceutica è una disciplina che si basa sui componenti e sui principi attivi di alcuni alimenti che aiutano a prevenire e trattare alcune malattie, grazie alle loro proprietà e benefici per la salute. Si basa quindi sulla relazione tra cibo e salute e abbraccia la nutrizione, la biologia e la medicina.

Il significato di nutraceutica si trova nella fusione delle parole “nutrizione” e “farmaceutica” e questo termine fu coniato nel 1989 da Stephen DeFelice, fondatore della *Foundation for Innovation in Medicine*.

Gli alimenti naturali che maggiormente apportano benefici per la salute sono detti **nutraceutici** e vengono scelti in base alle loro caratteristiche e agli effetti positivi che possono produrre sull'organismo, nell'ottica di sfruttare le loro proprietà come medicina naturale.

Scopriamo più nel dettaglio a cosa serve la nutraceutica e quali sono gli alimenti da essa tenuti in considerazione.

A cosa serve la nutraceutica?

È ormai chiaro a tutti che la nostra salute è legata a doppio nodo a ciò che mangiamo, così la nutraceutica risponde proprio a questa domanda: “**come può l'alimentazione influire e migliorare il nostro benessere?**”

Domanda che trova risposta nell'azione dei nutraceutici, alimenti contenenti particolari principi attivi in determinate quantità, che hanno effetti benefici per la salute e in alcuni casi possono prevenire e trattare alcune malattie.

La filosofia alla base della nutraceutica è quella di concentrarsi sulla prevenzione, secondo il detto del medico greco Ippocrate: *“lascia che il cibo sia la tua medicina”*.

Nel dettaglio, la nutraceutica serve per regolarizzare le funzioni gastrointestinali, rafforzare il sistema immunitario e minimizzare l'eventualità di malattie cardiovascolari o degenerative. Come? Attraverso i nutraceutici: **integratori alimentari**, **prodotti erboristici**, **pasti sostitutivi**, **diete e prodotti fitochimici**.

Cosa sono i nutraceutici e dove si trovano?

Il ruolo dell'alimentazione per il benessere dell'uomo è una delle aree di indagine più importanti, con implicazioni di vasta portata per gli operatori sanitari, le autorità di regolamentazione, i produttori di alimenti e i consumatori.

Indagando questa relazione si è scoperta l'importanza dei prodotti nutraceutici che oggi sono considerati delle **terapie biologiche in grado di promuovere il benessere generale**, controllando i sintomi e prevenendo alcune malattie.

Quindi i nutraceutici non sono altro che prodotti derivati da fonti alimentari primarie che forniscono benefici nutrizionali e medicinali, tra i quali sono compresi anche alimenti di uso quotidiano come probiotici, cereali, alimenti trasformati e bevande.

La definizione esatta di nutraceutico, però, varia da Paese a Paese a seconda di come viene classificato e regolamentato, pertanto al momento **non esiste una chiara definizione accettata a livello internazionale**.

Quali sono gli alimenti nutraceutici?

Tra gli alimenti amici della nutraceutica troviamo:

- **i pomodori** che contengono il licopene, un eccezionale antiossidante che aiuta a contrastare l'invecchiamento cellulare;
- **la buccia dell'uva e il vino rosso**, ricchi di resveratrolo utile nel combattere le malattie cardiovascolari;
- **il peperoncino**, che agisce sulla microcircolazione e svolge un'azione antinfiammatoria, grazie alla capsaicina;
- **pesce e frutta secca** che, grazie all'elevata presenza di **omega 3**, sono degli alleati per tenere sotto controllo i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue.

È chiaro che assumere questi cibi non può in alcun modo garantire di guarire da alcune malattie, ma il loro regolare consumo può aiutare a fortificare l'organismo nell'ottica della prevenzione, soprattutto se associati a **un'alimentazione sana e uno stile di vita equilibrato**.

I benefici della nutraceutica

Negli ultimi anni, il significato di nutraceutica ha suscitato un notevole interesse per gli effetti nutrizionali e terapeutici dei nutraceutici, dal momento che questi ultimi hanno assunto un ruolo rilevante per la prevenzione di malattie potenzialmente letali come il [diabete](#), i disturbi renali e gastrointestinali e diverse infezioni.

L'azione esercitata da questi alimenti può coadiuvare il corretto funzionamento di numerosi processi biologici, così la nutraceutica viene spesso utilizzata come **trattamento integrativo ai prodotti farmaceutici**, grazie ai suoi benefici. Ad esempio:

- **Migliorare la salute degli occhi**

I pazienti con disturbi oculari e condizioni degenerative legate all'età, possono trarre beneficio da alcuni nutraceutici, come la luteina, la zeaxantina, la [vitamina C](#) e la **vitamina E** che riducono il rischio di cataratta e gli omega-3 che sono importanti per lo sviluppo visivo e la funzione retinica.

- **Aiutare il sistema immunitario**

La nutraceutica si basa sulle funzioni di **tè verde**, **mirtilli**, [aminoacidi](#) e **vitamina D**, per migliorare e rafforzare la salute del sistema immunitario, contribuendo così a prevenire le malattie.

Inoltre alcune erbe ed estratti vegetali come **l'echinacea** e **l'astragalo** contribuiscono allo sviluppo e alla rigenerazione delle cellule staminali, mentre gli effetti antinfiammatori dell'**aglio** possono migliorare il funzionamento del sistema immunitario.

- **Migliorare la salute dell'intestino**

Molti nutraceutici come i **prebiotici**, i **probiotici** (yogurt e Kefir ne contengono in abbondanza), i **flavonoidi** (contenuti in molti frutti e verdure), **l'aloe vera**, il **resveratrolo** e **gli acidi omega-3 e omega-6** possono ripristinare e stimolare la crescita dei batteri buoni e ridurre l'effetto dei batteri nocivi nell'intestino.

- **Sostenere la salute dell'apparato riproduttivo**

La nutraceutica svolge un ruolo importante anche nella **salute riproduttiva maschile e femminile** per migliorare la fertilità, il concepimento e per fornire supporto durante il ciclo mestruale.

- **Migliorare le performance nello sport**

Anche chi pratica sport può trovare nella nutraceutica un alleato, perché aiuta a migliorare le prestazioni e a ridurre lo stress ossidativo e la disfunzione mitocondriale, che si verifica a causa dell'esercizio fisico intenso.

In particolare, i nutraceutici mirati ai mitocondri (MTN), come il **resveratrolo** e la **quercetina** (che si trova nei capperi, nei [broccoli](#), negli [asparagi](#) e nelle verdure a foglia verde) hanno dimostrato

di avere effetti [antiossidanti](#) a livello molecolare, portando a migliori prestazioni e recupero durante l'esercizio.

- **Migliorare la salute mentale**

Alcuni composti nutraceutici, tra cui **omega-3**, **vitamine B e D**, [magnesio](#), **ferro**, [zinco](#), **curcumina** (il principio attivo della [curcuma](#)) e **licopene**, mostrano risultati promettenti nel migliorare l'umore, lo stress, l'ansia e il funzionamento cognitivo.

Inoltre, i nutraceutici con proprietà antiossidanti aiutano a prevenire le malattie neurodegenerative, tra cui il Parkinson e l'Alzheimer.

Nutraceutici

Alimenti funzionali per la prevenzione e il mantenimento del benessere.

Tutti i prodotti nutraceutici svolgono dei ruoli molto importanti per il nostro organismo, perché agiscono positivamente in maniera naturale, arrivando a dei risultati inaspettati.

1. [5-idrossitriptofano](#)

Utile contro l'insonnia e depressione

2. [Acido folico](#)

Utile per prevenire forme di anemia e numerose altre patologie, importante durante la gravidanza

3. [Acido glicirrizico](#)

Utile per il controllo della pressione e contro ulcere e gastriti

4. [Acido idrossicitrico](#)

Dalle proprietà dimagranti ed energetiche

5. [Acido oleico](#)

Utile per rafforzare le difese dell'organismo

6. [Acido pantotenico](#)

Favorisce la protezione di pelle e capelli, previene la stanchezza e favorisce la cicatrizzazione

7. [Acido ursolico](#)

Aumenta la quantità di muscoli e grasso bruno e diminuisce il grasso bianco

8. [Agnuside](#)

Utile per contrastare sindrome premestruale e disturbi ginecologici

9. [Antiossidanti](#)

Utile per combattere i radicali liberi e le malattie cardiovascolari e neurologiche

10. [Antociani](#)

Proprietà antiossidanti in grado di proteggere le cellule dallo stress ossidativo

11. [Arpagoside](#)

Dalle proprietà anti-infiammatorie e analgesiche

12. [Asiaticoside](#)

Famoso per le sue proprietà antiialuronidasiche

13. [Betacarotene](#)

Proprietà antiossidanti, contrasta l'insorgere dei radicali liberi

14. [Biotina](#)

Aiuta a trasformare i macronutrienti in energia

15. [Bromelina](#)

Utile per curare traumi ed evitare la formazione di edemi

16. [Caffeina](#)

Utile per favorire la diuresi e l'innalzamento del metabolismo basale

17. [Calcio](#)

Fondamentale per il benessere di ossa e denti, utile per il sistema nervoso

18. [Carbone Vegetale](#)

Antitossico, utile per ridurre gonfiori addominali, diarrea e flatulenza

19. [Cascarosidi](#)

Ad azione lassativa

20. [Catechine](#)

Proprietà antiossidanti, neuroprotettive, accelerano il metabolismo dei grassi e degli zuccheri

21. [Chitosano](#)

Utile per favorire la perdita di peso e il controllo del livello di colesterolo

22. [Cinarina](#)

Azione epatoprotettiva, coleretica, colagoga, diuretica e antiossidante

23. [Coenzima Q10](#)

Fondamentale per il corretto funzionamento del mitocondrio

24. [Collagene](#)

Migliora la salute delle articolazioni e delle ossa

25. [Cromo](#)

Utile per contrastare il diabete e le cardiopatie

26. [Cumarina](#)

Agisce positivamente sul microcircolo

27. [Curcumina](#)

Ostacola l'azione dei radicali liberi, favorisce la corretta funzionalità dell'apparato gastrointestinale e il benessere delle articolazioni

28. [Echinacoside](#)

Neuroprotettivo, antinfiammatorio, combatte gli stati influenzali

29. [Escina](#)

Migliora la circolazione sanguigna e lo stato del microcircolo

30. [Fermenti lattici](#)

Utili per favorire la digestione e potenziare le difese immunitarie

31. [Fibre](#)

Utile per favorire la salute dell'apparato digerente, contrastare le malattie cardiovascolari

32. [Flavonoidi](#)

Azione antiossidante, antinfiammatoria, protettiva e rinforzante il microcircolo e i capillari

33. [Galangina](#)

Attività antiossidante, sostiene le difese immunitarie dell'organismo

34. [Ginsenosidi](#)

Stimolano l'assorbimento di glucosio, diminuendone i livelli nel sangue

35. [Iodio](#)

Svolge un'azione antiossidante e protettiva dall'ipercolesterolemia

36. [Ipericina](#)

Dalle proprietà sedative, antidepressive e antinfiammatorie

37. [Isoflavoni](#)

Favorisce il riequilibrio ormonale dell'organismo

38. [Isotiocianati](#)

Conosciuti per la loro azione lacrimatoria, revulsiva, rubefacente e vescicante

39. [L-Fenilalanina](#)

Aminoacido fondamentale per la sintesi proteica

40. [L-Teanina](#)

Utile per le sue proprietà rilassanti e antidepressive

41. [L-Tirosina](#)

Aminoacido semi-essenziale che interviene in carenza di fenilalanina

42. [L-triptofano](#)

Combatte la depressione, l'ansia e l'insonnia

43. [Licopene](#)

Spiccate proprietà antiossidanti. Utile nel combattere l'invecchiamento e le malattie cardiovascolari

44. [Magnesio](#)

Per ripristinare l'equilibrio idrosalino

45. [Melatonina](#)

Utile per contrastare lo stress e rafforzare il sistema immunitario

46. [Monakolina K](#)

Utile per ridurre il colesterolo

47. [Omega](#)

Utile per la protezione del sistema cardiovascolare

48. [Partenio](#)

Usato nella prevenzione e nella cura dell'emicrania e dei dolori mestruali

49. [Polifenoli-EGCG](#)

Potenti antiossidanti, in grado di neutralizzare i radicali liberi

50. [Potassio](#)

Controlla l'eccitabilità neuromuscolare, il ritmo del cuore, la pressione osmotica e la ritenzione idrica

51. [Proantocianidina](#)

Ha un'azione positiva per il benessere delle vie urinarie, agendo sul mantenimento della normale funzionalità dell'apparato

52. [Proteine](#)

Le proteine ricoprono molte funzioni essenziali nel corpo, tra cui forniscono la struttura al corpo, supportano la contrazione muscolare e supportano la regolazione di DNA e RNA

53. [Quercetina](#)

Elevato potere antiossidante e antinfiammatorio

54. [Rame](#)

Utile contro dolori mestruali che svolge un'importante azione disintossicante

55. [Reina](#)

Proprietà digestive, epatoprotettive, purgative, depurative

56. [Resveratrolo](#)

Utile per contrastare l'invecchiamento della pelle e le infiammazioni

57. [Ruscogenina](#)

Proprietà flebotoniche, antinfiammatorie, antitrombotiche

58. [Saponine](#)

Dal potere espettorante, sono antinfiammatorie, tonificanti e diuretiche

59. [Selenio](#)

Regola la tiroide, protegge la prostata, previene tumori e malattie cardiache e contrasta l'invecchiamento cutaneo

60. [Sennosidi](#)

Effetto lassativo

61. [Silimarina](#)

Proprietà protettive per il fegato

62. [Sulforafano](#)

Attività antiossidante e preventiva

63. [Taurina](#)

Contro l'insufficienza cardiaca, per il trattamento dell'epilessia, contro radicali liberi

64. [Teina](#)

Stimola l'attenzione, favorisce anche la perdita di peso e l'eliminazione dei liquidi

65. [Teobromina](#)

Energetica, brucia grassi e utilizzata per il trattamento della cellulite

66. [Vitamina A](#)

Contrastare i disturbi visivi, favorisce la crescita delle ossa, protegge la pelle e la mantiene sana

67. [Vitamina B1](#)

Supporta le funzionalità neuronali e del sistema nervoso. Trasforma gli zuccheri in energia

68. [Vitamina B12](#)

Contribuisce al funzionamento del metabolismo ed ha effetti positivi sulla salute del cervello e del sistema nervoso

69. [Vitamina B2](#)

Importante per la crescita e per occhi sani

70. [Vitamina B6](#)

Ha un'azione essenziale nel metabolismo umano

71. [Vitamina C](#)

Aumenta le difese immunitarie, rafforza la struttura ossea

72. [Vitamina D3](#)

Fondamentale per l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione delle ossa

73. [Vitamina E](#)

Contrasta l'invecchiamento cellulare

74. [Vitamina K](#)

Fondamentale per i processi di coagulazione sanguigna

75. [Vitamina PP](#)

La Vitamina PP è importante per il benessere del sistema nervoso, del tono dell'umore e per ridurre stati di stanchezza

76. [Vitamine del gruppo B](#)

Le vitamine del gruppo B sono fondamentali nello sviluppo armonico di tutte le strutture dell'organismo

77. [Vitexina](#)

La vitexina e la isovitexina sono i principali flavonoidi della passiflora

78. [Zeaxantina](#)

Per prevenire la degenerazione maculare

79. Zinco

Lo zinco è un minerale metallico essenziale per la vita e la salute dell'uomo

80. zingiberene

Proprietà aromatiche e digestive