

## Vivere la bella stagione, senza perdere lo sprint.

Con il caldo e il sole, il nostro corpo può essere sottoposto a uno stress eccessivo dovuto alla perdita di minerali. Corriamo subito ai ripari idratandoci e usando i corretti integratori, per goderci senza rinunce tutte le occasioni che l'estate può offrirci.

Ci sono periodi dell'anno durante i quali mangiare sano e in modo corretto non è sufficiente per avere la giusta carica di energia. All'arrivo del caldo, ad esempio, il nostro corpo elimina un maggiore quantitativo di minerali attraverso la sudorazione. Ci sentiamo stanchi, spossati e spesso faticiamo ad alzarci la mattina. In questi periodi, aggiungere un integratore alla nostra alimentazione è il modo più rapido **per**



**fornire all'organismo le sostanze necessarie al suo corretto funzionamento.**

Di integratori ce ne sono molti, di diversi gusti e adatti a diverse esigenze. Infatti, il bisogno di integrazione di sali minerali oppure di vitamine non è uguale per tutti: ogni età ha le sue necessità specifiche. Alcune di queste sono necessità da valutare con attenzione, che si possono scoprire in seguito a un confronto con il proprio medico curante, il quale può consigliare di assumere determinate vitamine o minerali. Ma, in generale, gli integratori sono sempre a nostra disposizione e possono essere degli **alleati per i cambi di stagione**, l'insonnia, i periodi di lavoro intenso, la stanchezza o l'attività sportiva.

Alcuni integratori a base di melatonina con aggiunta di valeriana, tiglio e passiflora aiutano infatti a regolare il ritmo del sonno. Altri, grazie all'apporto di vitamine A, C ed E unite a selenio e zinco, rinforzano il sistema immunitario e proteggono il nostro corpo dai malanni di stagione.

Se stiamo per svolgere attività fisica, soprattutto all'aperto, è necessario **portare sempre con noi una bevanda o una bustina di sali minerali di scorta** che contengano principalmente potassio, sodio e magnesio. In caso di gite fuori porta, come abbiamo visto con l'articolo "Cosa mettere nello zaino per l'escursione", gli integratori granulari in bustina sono i più indicati, in quanto occupano poco spazio e possono essere disciolti in una bottiglietta d'acqua.



## *Gli editoriali.*

Se, invece, per un certo periodo di tempo ci stiamo sottoponendo a una **dieta ipocalorica** potrebbe essere necessario integrare l'alimentazione con gli **omega 3**, indispensabili per il corretto funzionamento del sistema cardiocircolatorio, del cervello, della vista e anche dell'umore.

Se ci prepariamo a **una giornata al mare**, possiamo assumere integratori specifici con **vitamina D** e antiossidanti per proteggere la pelle e far durare l'abbronzatura più a lungo, come abbiamo visto nell'articolo "Preparare la pelle al primo sole".

Una alimentazione bilanciata, insieme ai giusti integratori, ci permette di reintegrare i nutrienti e i minerali persi e ci offre l'equilibrio ideale **per vivere ogni stagione con il massimo delle energie.**