

Pillole di integrazione alimentare

FABIO  BUSSACCHINI
nutrizione è conoscenza

PREFAZIONE

Fabio Bussacchini è una **voce sincera**. Il suo impegno e la sua esperienza in ambito alimentare lo rendono un punto di riferimento sempre più ascoltato e considerato. La sua naturale e schietta predisposizione all'analisi e all'approfondimento ben lontano lo posiziona dagli interessi economici. Al centro del suo lavoro, invece, il leale affiancamento alla persona nell'affascinante percorso del benessere. Due sono le passioni che lo hanno accompagnato e lo accompagnano nella sua attività: **alimentazione** e **psiche**. Prima con le lauree in "Scienze e Tecnologie Alimentari" e la specializzazione in "Qualità e Sicurezza degli Alimenti", poi con l'ulteriore percorso accademico in "Scienze Psicologiche", Bussacchini ha studiato a lungo, occupandosi parallelamente di Total Food Defence, Qualità e Legislazione Alimentare per conto di diverse aziende alimentari internazionali come libero professionista. La sua esperienza è sempre stata "sul campo", pratica e non solo teorica: prima come docente in diversi corsi in tema di Nutrizione Umana ed Educazione alla corretta Nutrizione, nonché Lettura delle Etichette Alimentari e poi, per sei anni, come **Ispettore di N.A.S. (Nucleo Carabinieri Antisofisticazioni e Sanità)**. Tanti sono stati i controlli svolti in prima persona su sicurezza alimentare, integratori e farmaceutica in tutto il territorio nazionale, gestendo diverse emergenze sanitarie ed alimentari. Ha ricevuto **diversi riconoscimenti dal Ministero della Salute e dall'Arma dei Carabinieri** per l'attività svolta nelle diverse operazioni condotte negli anni. È davvero molto avvincente raccontare l'impegno di Fabio Bussacchini nel complesso mondo della nutrizione. La sua è una vera vocazione: donare a chiunque l'esperienza che lui stesso ha maturato nel campo alimentare, per creare una coscienza nutrizionale sempre più diffusa.

INTRODUZIONE

Parlare di benessere è oggi sempre più importante. E sempre più difficile. Sugli scaffali della grande distribuzione sfilano molteplici prodotti, con altrettante etichette. Destreggiarsi tra gli ingredienti e le materie prime è un vero lavoro: dietro facciate allettanti e “naturali” spesso si nascondano insidie e vere trappole per i consumatori. Acquisire **consapevolezza** e **maturità** è il primo passo per alimentarsi meglio e, di conseguenza, per vivere bene. Costruiamo la nostra salute ogni giorno, con le scelte che facciamo a tavola e, prima ancora, mentre facciamo spesa. Giorno dopo giorno innalziamo il nostro tempio interiore, fatto di ciò che identifichiamo come cibo. Ma c'è un mondo parallelo a quello alimentare: è l'articolata offerta degli **integratori**. Da decenni spopolano come toccasana, capaci di trasformare il nostro organismo e di aggiustare i suoi meccanismi. In molti casi è vero. Ma come per il cibo, anche per gli integratori, a fare la differenza sono la **qualità** e la **serietà** del produttore. Diventare consumatori attenti, consapevoli e, perché no, esigenti, è il primo più importante passo per fare acquisti più mirati. **Formulazioni bilanciate e concentrate, assenza di eccipienti e ingredienti di sintesi**, aromi davvero naturali: ecco cosa dobbiamo ricercare per trovare un **integratore efficace e sicuro**. Per rafforzare il nostro sistema immunitario o la flora intestinale, per contrastare l'invecchiamento e l'ossidazione, per alcalinizzare o per dare sostegno in particolari momenti dell'anno, è importante scegliere sempre una formulazione che sia bilanciata, davvero prodotta con **ingredienti di origine naturale** (per essere riconosciuta e assimilata dal nostro organismo) e priva di dolcificanti o conservanti.

Fabio Bussacchini

I *PASTELLI* DELLA NATURA: come aumentare le difese immunitarie in modo naturale

Stare bene è un traguardo o uno stile di vita? Nella maggior parte dei casi le risposte coincidono. Vivere in maniera sana ci rinforza e dona vitalità. Uno dei segreti più preziosi per raggiungere uno stato di benessere psicofisico durevole è la capacità di rafforzare il nostro sistema immunitario. Come? La parola chiave è sempre stata una: prevenire, ossia lavorare d'anticipo, puntando tutto sull'equilibrio. Alimentarsi in maniera corretta e varia, consumando tante verdure e frutta di stagione è la prima buona regola per fornire mattoncini di alta qualità al nostro organismo permettendogli così di diventare forte e sano.

Per sentirci energici, reattivi e felici, il primo ingranaggio che deve funzionare in maniera impeccabile è senza dubbio il sistema immunitario.

Da anni nutrizionisti e oncologi insistono sull'importanza di inserire quanti più "carotenoidi" possibili nella nostra alimentazione.

Queste sostanze sono definiti i "pastelli della natura" poiché di fatto rappresentano i pigmenti che donano i tipici colori alla frutta e alla verdura veicolando qualità sorprendenti per il nostro sistema immunitario.

Eccone alcune:

- 1.** Tutti i carotenoidi hanno una potentissima azione antiossidante e di protezione cellulare (addirittura superiore di quasi tre volte a quella della vitamina C e di quattro volte a quella della vitamina E);
- 2.** *Luteina* e *zeaxantina* hanno un'azione protettiva della retina, in particolare della macula, e del cristallino dalla sua degenerazione;
- 3.** Il *licopene* ha un'azione protettiva della prostata, della mammella, del sistema cardiovascolare (cuore compreso) e del sistema nervoso, nonché un dimostrato effetto antitumorale e preventivo di malattie degenerative;
- 4.** Il beta-alfa-gamma carotene protegge dai radicali liberi e agisce sul benessere osseo e della cute;
- 5.** L'astaxantina protegge dagli effetti negativi dei raggi UV, e aumenta la fertilità maschile;
- 6.** La capsaicina svolge una potentissima azione antinfiammatoria, immunostimolante e di stimolazione del microcircolo.

