



UNC  
CONSUMATORI.IT

## L'esperto risponde su... alimentazione integrata

11 Settembre 2018

**Quali sono gli scenari che ci aprirà la ricerca scientifica sull'alimentazione integrata? Possiamo immaginare che ci sia un vero e proprio cambio di passo nei prossimi anni?**

L'idea che la **dieta** sia una delle principali variabili in grado di condizionare la salute umana è antichissima e parte integrante della storia della medicina. Le ricerche e gli studi degli ultimi anni hanno permesso una accelerazione sostanziale delle conoscenze sul ruolo salutistico dei composti funzionali contenuti nel cibo. Il termine **Nutraceutica**, che nasce dalla fusione di "nutriente" e "farmaceutico", è la scienza che si occupa proprio di studiare gli alimenti attivi, che hanno un effetto favorevole sulla nostra **salute**.

Un nutraceutico può essere contenuto in un alimento, come il cioccolato o l'olio d'oliva, ma anche concentrato in un integratore alimentare. Per anni abbiamo pensato che per star bene dobbiamo soprattutto preoccuparci di evitare cibi e abitudini alimentari cattive. Sebbene questo resti sacrosanto, sappiamo adesso che è altrettanto importante assumere un quantitativo adeguato di cibi "buoni", contenenti le sostanze nutraceutiche che favoriscono la nostra fisiologia e la **nostra salute**.

**Autore:** Prof. Giovanni Scapagnini

**Data:** 12 settembre 2018