

Enzimi naturali ed estratto di zenzero contro i problemi di digestione

Pubblicato: Martedì 12 Gennaio 2021



Salute dell'apparato gastrointestinale in primo piano in questo inizio 2021. Al contrario di quanto molti pensano, i problemi digestivi non sono legati solo agli eccessi delle feste appena trascorse, anzi: cambiare drasticamente le abitudini alimentari, come spesso si fa a gennaio, vuol dire sempre mettere sotto pressione il nostro sistema digestivo. Ecco perché, nonostante lo sforzo di tornare a delle sane e regolari abitudini, possono manifestarsi degli effetti indesiderati.

A confermarlo è **Maurizio Salamone, direttore scientifico di Metagenics Academy**, la divisione di Metagenics che si occupa della formazione di professionisti della salute e della divulgazione di contenuti e studi scientifici. «**Cominciare una dieta, o semplicemente aumentare di colpo le quantità di frutta, verdura e fibre assunte**, significa sottoporre il nostro apparato digerente a un extra lavoro – spiega Salamone –. In queste situazioni, quindi, la digestione può avere bisogno di un supporto in più».

L'utilizzo di farmaci per diminuire l'acidità dello stomaco è molto diffuso, ma questi riducono la capacità di digestione delle proteine. **Per favorire una buona digestione un ruolo chiave lo giocano invece gli enzimi presenti nel tratto gastrointestinale**. Il loro compito è “tagliare” i macro nutrienti (carboidrati, grassi e proteine) in sostanze più semplici che il nostro corpo può assorbire. **Altro coadiuvante dalla grande efficacia è l'estratto di zenzero**, pianta nota da secoli per i suoi effetti benefici a sostegno della digestione. Inoltre, lo zenzero aiuta a evitare la nausea dopo il pasto.

Proprio su queste componenti ha puntato Metagenics per **MetaDigest® Total**, un integratore alimentare che contiene estratto di zenzero per sostenere la digestione e a base di enzimi digestivi di origine fungina (proteasi, cellulasi, amilasi, alfa-galattosidasi, maltasi, lattasi, lipasi, invertasi, fitasi) e lecitina di soia. Per gli intolleranti al lattosio c'è anche **MetaDigest® Lacto**, con un adeguato contenuto di lattasi.

«Questi integratori **agiscono in modo rapido**, perché la loro azione comincia quando gli enzimi entrano in contatto con il cibo: è sufficiente assumere una capsula durante o subito dopo i pasti. Inoltre **sono efficaci in qualunque condizione di pH gastrico**» sottolinea Maurizio Salamone.

Anche se l'integrazione è un utile aiuto, non dobbiamo però dimenticare che **il principale alleato di una buona digestione è uno stile di vita sano, a 360 gradi**. «È importante per ogni singolo cittadino fare tutto ciò che è possibile per sostenere il proprio organismo – ricorda Salamone –. Per questo motivo è importante curare una micronutrizione e una corretta supplementazione a sostegno dei sistemi fondamentali dell'organismo: immunitario, cardiovascolare e muscoloscheletrico. Nelle ultime settimane si è parlato molto della prevenzione. **Non si deve intervenire solo quando ci sono carenze documentate**: il concetto di prevenzione e integrazione della dieta prevede proprio di prendersi cura del proprio organismo nella quotidianità».

Metagenics, produttore e distributore leader di micronutrizione di livello scientifico, è un gruppo attivo a livello globale. Metagenics Europe serve e coordina l'intero mercato europeo dalla sua sede centrale a Ostenda (Belgio). Questa è anche la sede dell'azienda di produzione. Metagenics Europe impiega 300 persone in Belgio, Paesi Bassi, Germania, Francia e Italia e ha registrato un fatturato totale di 68 milioni di euro nel 2019. La sede di Metagenics Italia è a Milano. **Metagenics Academy** si occupa della formazione di professionisti della salute e della divulgazione di contenuti e studi scientifici.

www.metagenics.it

Alessandra Toni

alessandra.toni@varesenews.it