

Integratori alimentari: i più utili per affrontare l'autunno

Pubblicato: Mercoledì 31 Agosto 2022



L'autunno è ormai sempre più vicino e questo significa che ci dobbiamo preparare ad affrontare i primi malanni di stagione. **Raffreddore, tosse, mal di gola, stanchezza cronica** sono solo alcuni dei disturbi che affliggono moltissime persone proprio in autunno. Con la fine dell'estate e l'abbassarsi repentino delle temperature infatti è piuttosto normale andare incontro a questo genere di problematiche, anche perché il **sistema immunitario in tale stagione è più debole**. Fortunatamente però possiamo prevenire i classici acciacchi di stagione in modo da affrontare i mesi autunnali con la giusta forza. In che modo? Semplice: **assumendo i giusti integratori**. Vediamo quali sono quelli più consigliati in questa stagione.

Integratori multivitaminici

Gli integratori multivitaminici possono rivelarsi dei veri e propri alleati ad ogni cambio di stagione e in modo particolare all'arrivo dell'autunno. Gli **integratori alimentari** di questo tipo si possono acquistare anche online, su **FarmaOra**, e sono i più consigliati in assoluto. Attenzione però: conviene sempre controllare che all'interno del prodotto siano presenti le seguenti vitamine, ritenute indispensabili più di altre:

- La **Vitamina C**, che come ben sappiamo svolge un ruolo cruciale nel rafforzare le difese immunitarie dell'organismo e prevenire dunque i classici malanni di stagione;
- La **Vitamina D**, che viene prodotta naturalmente dal nostro organismo mediante l'esposizione ai raggi solari. Proprio per questo, in autunno e in inverno non è raro andare incontro ad una

carenza di tale vitamina e conviene integrarla in quanto è fondamentale per il benessere delle ossa e non solo;

- Le **vitamine del gruppo B**, utilissime per migliorare l'umore contrastando ansia, stress e depressione che nella stagione autunnale potrebbero creare problemi.

Integratori a base di magnesio

Per quanto riguarda invece gli integratori di minerali, quelli a base di magnesio sono i più consigliati nella stagione autunnale. Questo perché **una carenza di magnesio si può manifestare con sintomi quali spossatezza, scarsa forza muscolare, crampi ed irritabilità**. Tutte problematiche che soprattutto nella stagione autunnale possono creare grandi disagi, dunque vale sempre la pena effettuare le analisi del sangue e controllare i livelli di magnesio. Con un buon integratore è possibile contrastare la stanchezza, combattere l'insonnia e migliorare notevolmente l'umore oltre che le performance sportive in generale.

Integratori a base di Echinacea

Tra gli integratori alimentari particolarmente consigliati nel periodo autunnale troviamo anche quelli a base di echinacea, che vale la pena assumere soprattutto se si è soggetti ad andare incontro ai classici malanni di stagione. Questa pianta infatti svolge un ruolo cruciale nel favorire l'aumento del numero dei globuli bianchi, che come ben sappiamo sono i maggiori responsabili delle difese immunitarie. Assumere un integratore a base di echinacea significa sostanzialmente **potenziare il sistema immunitario e prevenire numerose problematiche tipiche di questa stagione**.

Gli integratori che abbiamo appena citato sono quelli più utili nel periodo autunnale e si possono acquistare senza prescrizione medica anche online. **Su FarmaOra è possibile trovare i migliori integratori alimentari** in tal senso, ma il consiglio rimane sempre quello di consultare il proprio medico prima di intraprendere terapie di lunga durata.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it