

LA NOTTE PUÒ DIVENTARE UN INCUBO SE HAI L'INFLUENZA

Secondo la ricerca condotta da **Vicks**, in media i consumatori italiani vengono colpiti da raffreddore e influenza circa 3 volte l'anno. E qual è l'aspetto più problematico legato all'**influenza**? La difficoltà a **dormire bene durante la notte**.

I SINTOMI DELL'INFLUENZA SONO PARTICOLARMENTE FASTIDIOSI DURANTE LA NOTTE

La ricerca condotta da Vicks spiega come i consumatori italiani vengano colpiti da **raffreddore e influenza** circa 3 volte l'anno¹. Le forme più comuni di raffreddore e influenza sono solitamente infezioni virali acute e autolimitanti che comportano svariati sintomi, tra i quali: febbre, tosse, dolori, naso che cola, starnuti, mal di gola, congestione nasale².

Tra gli aspetti più fastidiosi durante uno stato influenzale, quello che impatta maggiormente i pazienti è la **difficoltà a dormire bene durante la notte**¹. Infatti, il 60% dei pazienti lamenta un **sonno disturbato** a causa di raffreddore e influenza e il 45% dichiara di svegliarsi più di 3 volte a notte¹.

Impatto dell'influenza sulla vita quotidiana

60%

Difficoltà a dormire bene

45%

Difficoltà a lavorare al meglio

33%

Difficoltà a godersi il giorno

L'insonnia provoca affaticamento e riduzione della produttività durante il giorno, effetti particolarmente spiacevoli visto che l'82% dei pazienti continua a lavorare in caso di raffreddore e influenza³.

Come ampiamente documentato, **la qualità e la quantità del sonno rivestono un ruolo importante nel contrastare raffreddore e influenza**⁴.

I pazienti necessitano quindi di un rimedio in grado di alleviare simultaneamente i disturbi e assicurare un sonno rigenerante.

I pazienti riconoscono **molteplici sintomi** che disturbano il sonno e li svegliano durante la notte. In particolare, quelli più fastidiosi sono¹:

- 1 - **Tosse (57%)**
- 2 - **Naso che cola (34%)**
- 3 - **Mal di Gola (31%)**

Considerando l'alta incidenza di multisintomaticità degli stati di raffreddamento, è evidente che per fornire un sollievo adeguato è necessaria la combinazione di diversi principi attivi.



VICKS MEDINAIT ALLEVIA 7 SINTOMI DELL'INFLUENZA E FAVORISCE IL RIPOSO NOTTURNO

Assunto subito prima di andare a dormire, **Vicks MediNait** allevia 7 sintomi di raffreddore e influenza grazie all'azione congiunta di 3 principi attivi, **favorendo il riposo notturno** e aiutandoti a essere pronto per affrontare la giornata seguente:

- **Paracetamolo 600 mg** per ridurre la febbre e alleviare dolori, mal di testa e mal di gola;
- **Dossilamina succinato 7,5 mg** per alleviare starnuti e naso che cola;
- **Destrometorfano bromidrato 15 mg** per calmare la tosse.



PARACETAMOLO



DOSSILAMINA SUCCINATO



DESTROMETORFANO BROMIDRATO

Una singola dose da 30 ml di Vicks MediNait prima di andare a dormire contiene i principi attivi in una quantità tale da dare sollievo ai diversi sintomi in modo efficace, favorendo il **riposo notturno** e permettendo un **risveglio rigenerato**.

Vicks MediNait è il prodotto per la notte più adatto da consigliare ai pazienti, perchè allevia i principali sintomi di raffreddore e influenza, aiutandoli a dormire meglio.



David Hull. Virologo molecolare e ricercatore senior all'interno del dipartimento Ricerca e Sviluppo, P&G UK.

"C'è un legame tra sonno e salute fisica e mentale. I sintomi di raffreddore e influenza, essendo particolarmente fastidiosi durante la notte, possono disturbare il riposo notturno.

Studi confermano che specifici prodotti multisintomatici alleviano efficacemente i sintomi più comuni di raffreddore e influenza che disturbano il sonno, favorendo il riposo notturno."

RIASSUNTO DELLE CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO 1. DENOMINAZIONE DEL MEDICINALE VICKS MEDINAIT 2. COMPOSIZIONE QUALITATIVA E QUANTITATIVA 100 ml di sciroppo contengono: Principi attivi Dexametorfano bromidato 0,0500 g Dossilamina succinato 0,0250 g Paracetamolo 2,0000 g Per l'elenco completo degli eccipienti, vedere paragrafo 6.1 3. FORMA FARMACEUTICA Sciroppo 4. INFORMAZIONI CLINICHE 4.1 **Indicazioni terapeutiche** Trattamento dei sintomi del raffreddore e dell'influenza.

4.2 Posologia e modo di somministrazione Adulti e ragazzi oltre 12 anni: un bicchierino dosatore a livello (30 ml = 2 cucchiaini da tavola), una volta al giorno, per non più di 3 giorni. **4.3 Controindicazioni** Ipersensibilità individuale accertata verso i componenti. Bambini al di sotto dei 12 anni di età. Asma, diabete, glaucoma, ipertrofia prostatica, stenosi dell'apparato gastroenterico ed urogenitale, epilessia, gravi malattie epatiche o grave compromissione renale. I prodotti a base di paracetamolo sono controindicati nei pazienti con manifesta insufficienza della glucosio-6-fosfato deidrogenasi ed in quelli affetti da grave anemia emolitica. Storia di emorragia gastrointestinale o perforazione relativa a precedenti trattamenti attivi o storia di emorragia/ulcera peptica ricorrente (due o più episodi distinti di dimostrata ulcerazione o sanguinamento). Grave insufficienza cardiaca. In caso di somministrazione concomitante con IMAO (inibitori delle monoamminoossidasi) o entro due settimane dall'assunzione degli IMAO. **4.4 Avvertenze speciali e precauzioni di impiego** Chiedere consiglio al medico prima dell'uso, se ha tosse che si verifica con catarro eccessivo (muco) o tosse persistente, come quella che si manifesta con fumo, asma, o enfisema. Dosi elevate o prolungate di paracetamolo, presente nel prodotto, possono provocare un'epatopatia ad alto rischio ed alterazioni a carico del rene e del sangue anche gravi. Il paracetamolo va utilizzato con cautela in soggetti con insufficienza renale o epatica, inclusi quelli con epatopatia non cirrotica alcolica. I pericoli di sovradosaggio sono maggiori in quei soggetti con epatopatia alcolica. Non usare con nessun altro prodotto contenente paracetamolo. È sconsigliato l'uso del prodotto se il paziente è in trattamento con antinfiammatori. Nel corso di terapia con anticoagulanti orali le dosi vanno ridotte. Nei rari casi di comparsa di reazioni allergiche la somministrazione va sospesa. Particolare cautela occorre nel determinare la dose nei soggetti anziani, in considerazione della loro maggiore sensibilità verso gli antistaminici. L'uso degli antistaminici contemporaneamente a certi antibiotici ototossici può mascherare i primi segni di ototossicità, la quale può rivelarsi solo quando il danno è irreversibile. Il prodotto va somministrato con cautela nei pazienti con malattie cardiovascolari, ipertensione, ipertiroidismo. Occorre cautela nei pazienti con una storia di ipertensione e/o insufficienza cardiaca poiché, in associazione alla terapia con FANS, sono state riportate ritenzione idrica ed edema. Possono verificarsi effetti additivi con alcool, ipnotici, sedativi o tranquillanti che pertanto non vanno assunti contemporaneamente. L'uso di Vicks Medinait deve essere evitato in concomitanza di FANS, inclusi gli inibitori selettivi della COX-2. Gli effetti indesiderati possono essere minimizzati con l'uso della dose minima efficace per la durata di trattamento più breve possibile che occorre per controllare i sintomi. Anziani: I pazienti anziani hanno un aumento della frequenza di reazioni avverse ai FANS, specialmente emorragie e perforazioni gastrointestinali, che possono essere fatali (vedere par. 4.2). Emorragia gastrointestinale, ulcerazione e perforazione: durante il trattamento con tutti i FANS, in qualsiasi momento, con o senza sintomi di preavviso o precedente storia di gravi eventi gastrointestinali, sono state riportate emorragia gastrointestinale, ulcerazione e perforazione, che possono essere fatali. Negli anziani e in pazienti con storia di ulcera, soprattutto se complicata da emorragia o perforazione (vedere par. 4.3), il rischio di emorragia gastrointestinale, ulcerazione o perforazione è più alto con dosi aumentate di FANS. Questi pazienti devono iniziare il trattamento con la più bassa dose disponibile. L'uso concomitante di agenti protettori (misoprostolo o inibitori di pompa protonica) deve essere considerato per questi pazienti e anche per pazienti che assumono basse dosi di aspirina o altri farmaci che possono aumentare il rischio di eventi gastrointestinali (vedere sotto e par. 4.5). Pazienti con storia di tossicità gastrointestinale, in particolare anziani, devono riferire qualsiasi sintomo gastrointestinale inusuale (soprattutto emorragia gastrointestinale) in particolare nelle fasi iniziali del trattamento. Cautela deve essere prestata ai pazienti che assumono farmaci concomitanti che potrebbero aumentare il rischio di ulcerazione o emorragia, come corticosteroidi orali, anticoagulanti come warfarin, inibitori selettivi del reuptake della serotonina o agenti antiaggreganti come l'aspirina (vedere par. 4.5). Quando si verifica emorragia o ulcerazione gastrointestinale in pazienti che assumono Vicks Medinait il trattamento deve essere sospeso. I FANS devono essere somministrati con cautela nei pazienti con una storia di malattia gastrointestinale (colite ulcerosa, morbo di Crohn) poiché tali condizioni possono essere esacerbate (vedere par. - effetti indesiderati). Gravi reazioni cutanee alcune delle quali fatali, includenti dermatite esfoliativa, sindrome di Stevens-Johnson e necrolisi tossica epidermica, sono state riportate molto raramente in associazione con l'uso dei FANS (vedere par. 4.8). Nelle prime fasi della terapia i pazienti sembrano essere a più alto rischio: l'insorgenza della reazione si verifica nella maggior parte dei casi nelle prime fasi del trattamento. Vicks Medinait deve essere interrotto alla prima comparsa di rash cutaneo, lesioni della mucosa o qualsiasi altro segno di ipersensibilità. Il prodotto contiene saccarosio, di ciò si tenga conto in caso di diete ipocaloriche. Dopo 3 giorni di impiego continuativo, senza risultati apprezzabili, consultare il medico. Invitare il paziente a contattare il medico prima di associare qualsiasi altro farmaco. Servirsi del bicchierino dosatore incluso nella confezione. Il prodotto va assunto esclusivamente prima di coricarsi per il riposo notturno e a stomaco pieno. Non superare le dosi consigliate: in particolare i pazienti anziani dovrebbero attenersi scrupolosamente ai dosaggi minimi sopraindicati.

4.5 Interazioni con altri medicinali ed altre forme di interazione Non usare durante o nelle due settimane successive al trattamento con farmaci antidepressivi (anti-MAO). Usare con estrema cautela e sotto stretto controllo durante il trattamento cronico con farmaci che possono determinare l'induzione delle monoossigenasi epatiche o in caso di esposizione a sostanze che possono avere tale effetto (per esempio rifampicina, cimetidina, antiiplettici quali glutetimide, fenobarbital, carbamazepina e anche alcool). Queste sostanze possono aumentare l'epatotossicità del paracetamolo. La somministrazione di paracetamolo può interferire con la determinazione della uricemia (mediante il metodo dell'acido fosfotungstico) e quello della glicemia (mediante il metodo della glucosio-ossidasi-perossidasi). La velocità di assorbimento del paracetamolo può essere aumentata da metoclopramide o da domperidone e l'assorbimento può essere ridotto da colestiramina. Vi è una possibilità di interazione tra il dexametorfano e medicinali che inibiscono l'isoenzima CYP2D6 come gli SSRIs (ad es., fluoxetina, paroxetina). Diuretici, ACE inibitori e Antagonisti dell'angiotensina II: I FANS possono ridurre l'effetto dei diuretici e di altri farmaci antiipertensivi. In alcuni pazienti con funzione renale compromessa (per esempio pazienti disidratati o pazienti anziani con funzione renale compromessa) la somministrazione di un ACE inibitore o di un antagonista dell'angiotensina II e di agenti che inibiscono il sistema della ciclo-ossigenasi può portare a un ulteriore deterioramento della funzione renale, che comprende una possibile insufficienza renale acuta, generalmente reversibile. Queste interazioni devono essere considerate in pazienti che assumono Vicks Medinait in concomitanza con ACE inibitori o antagonisti dell'angiotensina II. Quindi, la combinazione deve essere somministrata con cautela, specialmente nei pazienti anziani. I pazienti devono essere adeguatamente idratati e deve essere preso in considerazione il monitoraggio della funzione renale dopo l'inizio della terapia concomitante. Corticosteroidi: aumento del rischio di ulcerazione o emorragia gastrointestinale (vedere par. 4.4). Anticoagulanti: i FANS possono aumentare gli effetti degli anticoagulanti, come il warfarin (vedere par. 4.4). Agenti antiaggreganti e inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRIs): aumento del rischio di emorragia gastrointestinale (vedere par. 4.4). **4.6 Fertilità, gravidanza e allattamento** Non usare in gravidanza né durante l'allattamento. Gravidanza: l'inibizione della sintesi di prostaglandine può interessare negativamente la gravidanza e/o lo sviluppo embrio/fetale. Risultati di studi epidemiologici suggeriscono un aumentato rischio di aborto e di malformazione cardiaca e di gastroschisi dopo l'uso di un inibitore della sintesi delle prostaglandine nelle prime fasi della gravidanza. Il rischio assoluto di malformazioni cardiache aumentava da meno dell'1%, fino a circa l'1,5%. È stato ritenuto che il rischio aumenta con la dose e la durata della terapia. Negli animali, la somministrazione di inibitori della sintesi di prostaglandine ha mostrato di provocare un aumento della perdita di pre e post-impianto e di mortalità embrione-fetale. Inoltre, un aumento di incidenza di varie malformazioni, inclusa quella cardiovascolare, è stato riportato in animali a cui erano stati somministrati inibitori di sintesi delle prostaglandine, durante il periodo organogenetico. Durante il terzo trimestre di gravidanza, tutti gli inibitori della sintesi di prostaglandine possono esporre il feto a: - tossicità cardiopolmonare (con chiusura prematura del dotto arterioso e ipertensione polmonare); - disfunzione renale, che può progredire in insufficienza renale con oligo-idroamnios; la madre e il neonato, alla fine della gravidanza; a: - possibile prolungamento del tempo di sanguinamento, ed effetto antiaggregante che può occorrere anche a dosi molto basse; - inibizione delle contrazioni uterine risultanti in ritardo o prolungamento del travaglio. **4.7 Effetti sulla capacità di guidare veicoli e sull'uso di macchinari** Il prodotto può dare sonnolenza (specialmente in concomitanza con l'assunzione di alcool o di altri medicinali che possono ridurre i tempi di reazione), di ciò debbono tener conto coloro che potrebbero condurre autoveicoli o attendere ad operazioni richiedenti integrità del grado di vigilanza, i quali dovranno astenersi da tali mansioni dopo l'assunzione del prodotto. **4.8 Effetti indesiderati** In generale non sono previsti effetti indesiderati gravi. Patologie del sistema emolinfopoietico: Molto raramente sono state segnalate discrasie ematiche, come trombocitopenia, agranulocitosi, anemia emolitica, neutropenia, leucopenia, pancitopenia, con l'uso di paracetamolo o dossilamina, ma queste non erano necessariamente correlate causalmente. Disturbi del sistema immunitario: Ci sono rari casi di allergia o reazioni di ipersensibilità con paracetamolo e con dossilamina, incluse eruzioni cutanee, orticaria, anafilassi e broncospasmo. Sono anche state segnalate reazioni di ipersensibilità quali ad esempio angioedema, edema della laringe, shock anafilattico. Patologie del sistema nervoso: La sonnolenza è comune con dossilamina e può manifestarsi raramente con dexametorfano. Altri effetti collaterali che sono più comuni con gli antistaminici come la dossilamina sono cefalea, visione offuscata e compromissione psicomotoria. Il dexametorfano è anche raramente associato a vertigini. Patologie gastrointestinali: Gli eventi avversi più comunemente osservati sono di natura gastrointestinale. Con gli antistaminici, come la dossilamina, possono manifestarsi secchezza delle fauci, costipazione e aumentodel reflusso gastrico. Disturbi gastrointestinali che possono raramente manifestarsi con la dossilamina o con il dexametorfano, includono nausea, vomito, dolore addominale, diarrea. Sono stati riportati: flatulenza, dispepsia, melena, ematemesi, stomatiti ulcerative, esacerbazione di colite e morbo di Crohn (vedere par. 4.4). Meno frequentemente sono state osservate gastriti. Possono verificarsi ulcere peptiche, perforazione o emorragia gastrointestinale, a volte fatale, in particolare negli anziani (vedere par. 4.4). Patologie epatobiliari: Alterazioni della funzionalità epatica ed epatite. In caso di iperdosaggio il paracetamolo può provocare citolisi epatica, che può evolvere verso la necrosi massiva ed irreversibile (vedere par. 4.9). Patologie della cute e del tessuto sottocutaneo: Raramente con l'uso di paracetamolo può manifestarsi ipersensibilità incluse eruzioni cutanee e orticaria. Con l'uso di paracetamolo sono state segnalate reazioni cutanee di vario tipo e gravità inclusi casi di eritema multiforme e reazioni bollose includenti Sindrome di Stevens - Johnson e Necrolisi Tossica Epidermica (molto raramente). Con l'uso di pseudoefedrina e anche di dexametorfano, sono state raramente riportate eruzioni cutanee, con o senza irritazione. Patologie renali e urinarie: Gli antistaminici, come la dossilamina, possono causare ritenzione urinaria o difficoltà di minzione, alterazioni a carico del rene (insufficienza renale acuta, nefrite interstiziale, ematuria, anuria). Altri effetti avversi: Gli antistaminici possono causare anche astenia, fotossensibilità e, ad alte dosi, convulsioni, difficoltà respiratorie per ispessimento delle secrezioni bronchiali, e, specie negli anziani, extrasistoli, tachicardia e ipotensione. Edema, ipertensione e insufficienza cardiaca sono state riportate in associazione al trattamento con FANS. Segnalazione delle reazioni avverse sospette La segnalazione delle reazioni avverse sospette che si verificano dopo l'autorizzazione del medicinale è importante, in quanto permette un monitoraggio continuo del rapporto beneficio/rischio del medicinale. Agli operatori sanitari è richiesto di segnalare qualsiasi reazione avversa sospetta tramite il sistema nazionale di segnalazione riportato nel sito web: <http://www.agenziafarmaco.gov.it/> o i responsabili dell'Agenzia Italiana del Farmaco. **4.9 Sovradosaggio** In caso di iperdosaggio il paracetamolo può provocare citolisi epatica, che può evolvere verso la necrosi massiva ed irreversibile. Sintomi Paracetamolo: I sintomi del sovradosaggio da paracetamolo nelle prime 24 ore sono pallore, nausea, vomito, anoressia e dolore addominale. Danni al fegato possono manifestarsi dalle 12 alle 48 ore dopo l'ingestione. Possono verificarsi anomalie nel metabolismo del glucosio e acidosi metabolica. In caso di avvelenamento grave, l'insufficienza epatica può progredire in encefalopatia, coma e morte. Un'insufficienza renale acuta con necrosi tubulare acuta può svilupparsi anche in assenza di gravi danni al fegato. Sono state riportate aritmie cardiache. Altri sintomi possono includere depressione del SNC, effetti cardiovascolari e danno renale. Dexametorfano o Dossilamina: In seguito a sovradosaggio con dexametorfano o dossilamina possono manifestarsi sintomi come eccitazione, confusione mentale, convulsioni e depressione respiratoria. Trattamento del sovradosaggio Il trattamento immediato è essenziale per la gestione del sovradosaggio da paracetamolo. Nonostante la mancanza di sintomi precoci significativi, i pazienti devono urgentemente recarsi all'ospedale per un immediata assistenza medica e qualsiasi paziente che abbia ingerito circa 7,5 g o più di paracetamolo nelle 4 ore precedenti deve sottoporsi a lavanda gastrica. Può essere necessaria la somministrazione di metionina per via orale o di N-acetilcisteina per via endovenosa, che possono avere un effetto benefico fino ad almeno 48ore dopo il sovradosaggio. Devono essere disponibili misure di supporto generali. 5. PROPRIETÀ FARMACOLOGICHE 5.1 **Proprietà farmacodinamiche** Categoria farmaco terapeutica: sedativi della tosse, escluse le associazioni con espettoranti. **Codice ATC:** R05DA20 Vicks Medinait somministrato per via orale alle dosi di 2-48 ml/kg non ha determinato nel cane normoteso alcuna significativa modificazione della pressione arteriosa né della dinamica cardiaca, né del flusso biliare, né della motilità duodenale. Vicks Medinait ha dimostrato di possedere nella cavia una marcata azione antitussiva, mediante tests di aerosol d'ammoniaca, di inalazione di acroleina, e stimolazione elettrica del nervo laringeo superiore. Vicks Medinait ha infine manifestato nella cavia un'azione assai rilevante nell'inibire il broncospasmo da istamina. **5.2 Proprietà farmacocinetiche** I livelli ematici massimi vengono raggiunti dai principi attivi tra i 30 e i 40 minuti dopo la somministrazione orale di Vicks Medinait. I principi attivi si distribuiscono ampiamente nei tessuti e liquidi organici e la loro emivita è compresa tra le 7 ore e mezza e le 10 ore. Quando si somministra Vicks Medinait, la biodisponibilità dei principi attivi si manifesta secondo curve del tutto sovrapponibili a quelle che si ottengono somministrando i principi attivi separatamente ed individualmente in soluzioni acquose. L'eliminazione di essi avviene quasi totalmente per via renale, in piccola parte immodificati, ma prevalentemente sotto forma di metaboliti. **5.3 Dati preclinici di sicurezza** La LD50 per via orale nel topo è di 33,7 ml/kg, nel ratto 32,0 ml/kg e nel cane è superiore a 15 ml/kg. Studi di tossicità cronica per via orale in due specie animali, cane e ratto, non hanno evidenziato alcun danno a carico degli animali sperimentati né dei loro organi. Vicks Medinait si è dimostrato, nel ratto e nel coniglio, privo di effetti teratogeni, né ha influenzato la fertilità degli animali testati. **6. INFORMAZIONI FARMACEUTICHE 6.1 Elenco degli eccipienti** Glicole propilenico, Sodio citrato bivalente, Acido citrico monoidrato, Sodio benzoato, Polietilenglicole 300, Zucchero (saccarosio), Glicerina, Anetolo, Giallo Chinolina (E 104), Blu brillante FCF (E 133), Acqua demineralizzata. **6.2 Incompatibilità** Non sono mai state segnalate incompatibilità con altri farmaci. **6.3 Periodo di validità** 3 anni **6.4 Precauzioni particolari per la conservazione** Nessuna. Una eventuale variazione della colorazione dello sciroppo non altera la qualità del prodotto. **6.5 Natura e contenuto del contenitore** Flacone di vetro da 90 e 180 ml. **6.6 Precauzioni particolari per lo smaltimento e la manipolazione** Il medicinale non utilizzato e i rifiuti derivati da tale medicinale devono essere smaltiti in conformità alla normativa locale vigente. **7. TITOLARE DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'IMMISSIONE IN COMMERCIO** PROCTER & GAMBLE S.r.l. - Viale Giorgio Ribotta, 11 - 00144 Roma. **8. NUMERI DELL'AUTORIZZAZIONE ALL'IMMISSIONE IN COMMERCIO** VICKS MEDINAIT sciroppo - flacone da 90 ml A.I.C. n. 024449050 VICKS MEDINAIT sciroppo - flacone da 180 ml A.I.C. n. 024449062 **9. DATA DELLA PRIMA AUTORIZZAZIONE/RINNOVO DELL'AUTORIZZAZIONE** Data della prima autorizzazione: Giugno 1981 Data del rinnovo più recente: Gennaio 2016 **10. DATA DI REVISIONE DEL TESTO** Gennaio 2016 - Classe C - OTC.



MORINGA OLEIFERA

100% NATURALE
100% VEGAN FRIENDLY



Ormai giunti nell'era delle materie prime "green" una pianta come la Moringa Oleifera denominata Albero della Vita, non può essere sottovalutata. Il suo utilizzo nasce con lo svilupparsi delle popolazioni più antiche, Egizi principalmente.

Appartenente alla famiglia della Moringacee è originaria dell'Africa del Nord e India.

Le parti più interessanti della pianta risultano essere le foglie ed i bacelli, questi ultimi contenenti i semi.

Come spesso accade, i nuovi ingredienti vegetali utilizzati nell'ambito dell'integrazione derivano da una più approfondita analisi costitutiva delle sostanze presenti all'interno dell'alimento, è questo il caso della Moringa. Non è raro infatti incontrare il vegetale nella cucina autocotona di popolazioni indiane ed africane dove la coltivazione di Moringa è fiorente. Zuppe, insalate e contorni cucinati come i più comuni spinaci, a base di Moringa sono piatti facilmente individuabili nella tradizione di questi popoli, focalizzati per lo più alla cura ed il sostegno dell'alimentazione infantile. Il completo profilo amminoacidico, composto da aminoacidi essenziali e non, giustifica indubbiamente questa scelta ponderata derivante dalla tradizione. Sono infatti i 18 aminoacidi e i 9 essenziali che rendono questo alimento estremamente ricco a livello nutrizionale. E' considerata per questo motivo un superfood, molto adatto per la prevenzione alla malnutrizione. Contiene 7 volte la vitamina C rispetto alle arance, almeno 5 volte il Calcio contenuto nel latte così come le proteine, 15 volte il potassio e magnesio delle banane ed inoltre ferro, fibre e fosforo. Anche l'uso come spezia è frequente, le foglie essiccate e triturate vengono utilizzate come condimento per cibi meno completi dal punto di vista nutrizionale e per esaltare gusti naturali in