



COLORVIT

È un integratore alimentare di **vitamine** e **minerali** utile per apportare una **quota integrativa** di tali nutrienti all'alimentazione quotidiana. Tutti noi abbiamo la necessità di questi micronutrienti nelle giuste proporzioni per il **buon funzionamento dell'organismo**.

**integra
vitamine
e minerali**

**mantiene un buon
funzionamento
dell'organismo**

studio**3**farma





Memoria e fitoterapia

di **Marzia Vecchiato**, farmacista

La fitoterapia offre molte opzioni per supportare le capacità cognitive. Attenzione e memoria sono importanti in ogni fase della vita, ma il consiglio in farmacia è richiesto in particolare in questo periodo dell'anno, con la fine del periodo scolastico e gli esami di maturità. Ecco alcuni spunti per un valido consiglio in farmacia

Nella vita quotidiana, da quando si è ragazzini sino all'età adulta ed oltre, una buona memoria può semplificare la vita oltre a migliorarne la qualità. Tutti abbiamo sperimentato durante l'età scolare o gli anni di università la fatica di memorizzare e ricordare (invidiando magari quelli considerati più fortunati di noi perchè con un minimo sforzo ricordavano tutto) e molti con l'avanzare dell'età vedono venir meno la capacità di ricordare. Ecco qui l'importanza dell'utilizzo di estratti naturali che vengano in soccorso in qualsiasi fase della vita. La memoria, capacità del cervello di conservare informazioni, è un complesso processo che può venir sintetizzato in tre fasi: elaborazione delle informazioni ricevute (codifica), creazione di registri permanenti di tali informazioni (immagazzinamento), recupero di tali informazioni (richiamo).

Un criterio classico di classificazione della memoria la suddivide in: memoria sensoriale (la primitiva forma di ricordo che si basa sull'esperienza come fu per i primitivi o un bimbo alle prime esperienze), memoria a breve termine (è intercorso poco tempo da quando si è appresa una informazione) e memoria a lungo termine (informazioni che risalgono a molto tempo addietro). Vari fattori possono portare ad un declino o a deteriorare tale capacità tra questi sostanze chimiche (droghe, agenti inquinanti che aumentano lo stress ossidativo), patologie neurologiche, danni al cervello in seguito a traumi, o meccanismi di difesa psicologica.

Tra le più comuni cause di perdita di memoria si possono annoverare la depressione che porta ad un rallentamento dei processi mentali, lo stress che fa diminuire la capacità di memorizzare e richiamare informazioni ed infine l'invecchiamento. Gli integratori naturale possono essere di valido aiuto in tutte queste situazioni aiutando a ridurre i danni da ossidazione cellulare, contrastare la stanchezza psico-fisica ossia lo stress cui si può esser sottoposti in talune situazioni e migliorare la vascolarizzazione cerebrale. Alcuni estratti fitoterapici hanno questa capacità di migliorare l'attività neuronale di trasmissione degli impulsi con la loro azione stimolante favorendo così la concentrazione e la memorizzazione. Una prima pianta che da un valido aiuto è il **Ginkgo Biloba** pianta che vanta la proprietà di migliorare la vascolarizzazione cerebrale rendendo più fluido il sangue fornendo così ossigeno e glucosio al cervello. Terpeni migliorano l'irrorazione dei tessuti mentre polifenoli e flavonoidi contenuti nelle sue foglie agiscono sulle membrane cellulari contrastando l'azione dei radicali liberi.

Questa pianta quindi migliora la concentrazione, l'acutezza mentale e la memoria a breve termine ed è molto utile per studenti ed anziani. Bisogna altresì fare attenzione con l'uso concomitante di farmaci che fluidificano il sangue quali anticoagulanti ed antiaggreganti perché ne aumenterebbe l'azione.

Altro gruppo di piante di rinomata efficacia è quello delle piante classificate come adattogene cioè che possono migliorare la capacità dell'organismo di adattamento allo stress ed alle variazioni climatiche o stagionali. Queste piante aumentano la resistenza alla fatica riequilibrano le funzioni metaboliche ed aumentano le capacità cognitive portando ad un miglioramento delle condizioni psicofisiche e di benessere generale. Vivere sempre di fretta, essere sottoposti a continui stimoli e richieste, insufficiente riposo portano l'organismo in uno stato di allarme ed ad una maggior richiesta di energia per poter far fronte a tutto questo ed è qui che queste piante entrano in gioco come soccorso di "energia". La loro azione tonificante e stimolante a livello cerebrale (ne migliorano l'attività elettrica) le rende preziose in tutti i periodi di ridotto rendimento intellettuale e ridotta concentrazione così nello studio come nelle normali attività quotidiane.

Tra queste piante troviamo il **Ginseng Coreano** che contiene molti oligoelementi essenziali soprattutto sodio, potassio, magnesio, fosforo, ferro, zinco. Molto conosciuto nella medicina tradizionale cinese vanta proprietà quale ricostituente contro lo stress la debolezza e la stanchezza cronica. La sua azione si svolge quale adattogeno e tonico aiutando l'organismo ad adattarsi ai vari fattori di stress esterno, a livello neuronale mantiene alti i livelli di AMPc ed agisce sui neuroni dell'ippocampo migliorando apprendimento e memoria. E' così di grande aiuto a studenti e tutti coloro che svolgono un'intensa attività intellettuale. Si deve prestare attenzione nell'uso da parte di chi usa antidepressivi, anticoagulanti, antiaggreganti piastrinici, antinfiammatori. Potrebbe aumentare l'effetto di ipoglicemizzanti.

L' **Eleuterococco**, chiamato anche **Ginseng siberiano**, è un'altra pianta apprezzata per le sue proprietà tonico-adattogene perché in grado di migliorare la resistenza dell'organismo. Contiene glucosidi, derivati cumarinici, saponine triterpeniche (assenti invece le saponine glicosidiche proprie del Ginseng), polifenoli.

Indicato particolarmente nei periodi di forte stress, astenia, esaurimento psicofisico, ipotensione.

Particolarmente indicato per le donne, migliora le capacità mentali e di concentrazione in quanto tonico sul sistema nervoso centrale.

Prestare attenzione in caso di ipertensione, insonnia o l'uso di insulina.

Il **Guaranà** per la presenza tra l'altro di teofillina, teobromina, xantina, saponine e caffeina (3- 7%) è un ottimo tonico adattogeno che per l'alta concentrazione di caffeina agisce come tonico nervino favorendo l'attività del sistema nervoso centrale.

Controindicato a tutte le persone sensibili alla caffeina, ipertesi, ipertiroidei, o chi ha problematiche cardiovascolari. Un discorso a parte merita la **Rodiola Rosea** pianta originaria della Siberia che vive bene nelle zone impervie ad elevate altitudini. Chiamata così per il suo aspetto a rosetta giallo arancio e l'odore di rosa, ma anche pianta del benessere o della felicità per il suo effetto sullo stato dell'umore grazie alla sua azione sulla produzione di serotonina, adrenalina e dopamina. E' un ottimo tonico adattogeno conosciuto nella medicina popolare cinese per aumentare la resistenza alla fatica e nelle convalescenze. Utile perché in grado di migliorare le funzioni cognitive e percettive, la capacità di calcolo e concentrazione, la memoria a breve termine, ma soprattutto in tutte le situazioni di affaticamento con una importante componente emotiva come nella sindrome premestruale e in tutta la sfera femminile. Vanta un effetto energizzante e rinvigorente predisponendo l'organismo a sopportare la stanchezza innalzandone la soglia di tolleranza. Buona la sua azione antiossidante, e stimolante sul sistema immunitario.

La Rodiola aiuta anche a ridurre il desiderio di cibo, in particolare carboidrati, per compensare uno stato di depressione e tristezza e velocizza le funzioni metaboliche.

Controindicazioni: ipertensione, disturbi cardiaci, in concomitanza di antidepressivi.

Allenare continuamente la propria memoria è un ottimo metodo per garantirne a lungo l'efficienza. Largo dunque a letture, giochi matematici o enigmistici. La memoria entra in crisi quando ci sono sovraccarichi mentali o psicologici, ansia che distrugge la consapevolezza necessaria per codificare le informazioni. Se ci capita di essere smemorati questo può essere un campanello d'allarme del nostro organismo per segnalarci che necessita di un buon riposo e allontanarsi per un po' da stimoli stressanti.