



# 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**



# CONSIGLI PER CONTRASTARE LA STANCHEZZA



di **Paolo Levantino**

farmacista clinico e consulente nutrizionale,  
Presidente Agifar Palermo,  
webmaster di [viverebene.info](http://viverebene.info)

**S**peso con il cambio di stagione e l'arrivo della primavera, fanno capolinea stanchezza e apatia. Ogni anno tale disturbo colpisce oltre il 64% di italiani, con una frequenza 6 volte maggiore nelle donne rispetto agli uomini. Per combattere la spossatezza, bisogna unire sport e movimento all'aria aperta ad un'adeguata alimentazione e idratazione.

Fare movimento è un rimedio fondamentale per aiutare il nostro corpo a uscire dal letargo invernale, sfruttando le prime belle giornate per fare una corsa o un po' di camminata veloce. Basta mezz'ora di allenamento cardio al giorno per aumentare il livello di energia e migliorare l'umore.

L'assunzione poi della giusta quantità di carboidrati, proteine e l'apporto di grassi "buoni" sono accorgimenti necessari per rigenerare l'organismo.

Fra gli alimenti da privilegiare vi sono:

- i legumi e i cereali integrali, ricchi di vitamina B1 (tiamina), fondamentale per la produzione di energia e per la salute delle cellule nervose;
- cibi ricchi di vitamina C (kiwi, fragole, peperoni e pomodori), che migliorano le difese e riducono la concentrazione di cortisolo, l'ormone dello stress;
- cibi ricchi di ferro. Se non ce n'è abbastanza, i tessuti ricevono una minore quantità di ossigeno e come risultato ci si sente più stanchi e deboli.

- Frutta secca che favorisce la funzione cognitiva e migliora la memoria.

Bisogna, inoltre, idratarsi adeguatamente, bevendo 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche se non si sente lo stimolo della sete ed evitare di buttarsi su cibi ipercalorici, come patatine, snack, insaccati che appesantiscono la digestione e aumentano la sensazione di stanchezza. Un altro consiglio utile è quello di assumere delle routine fisse: andando a letto e svegliandosi sempre alla stessa ora, in modo da regolare bene i cicli del sonno e sentirsi meno stanchi. Al fine di migliorare ancor più il benessere psico-fisico, si può ricorrere ad alcuni rimedi fitoterapici o integratori.

Tra i più efficaci, ricordiamo:

- Guarana ed Eleuterococco, piante adattogene che aumentano la resistenza dell'organismo e la sua capacità di adattarsi a situazioni di stress.
- Ginseng che tonifica l'organismo, diminuisce la sensazione di fatica, grazie ai ginsenosidi.
- Rodiola che agisce abbassando i livelli di cortisolo e aumentando quelli di alcuni neurotrasmettitori, come serotonina e dopamina, utili per il benessere e il buonumore.
- Integratori alimentari di magnesio, potassio e vitamine del gruppo B, che aiutano ad aumentare le energie a disposizione e a utilizzare più efficientemente quelle presenti negli alimenti.