



Omaggio di:

La E, una vitamina dalle molteplici proprietà!

Qual è l'interesse degli integratori di vitamina E?

Alla dose di 100-200 mg, la vitamina E possiede moltissime proprietà benefiche di cui dovrebbero poter godere tutti. Purtroppo, la sola alimentazione non consente di raggiungere un tale dosaggio, neanche intensificando il consumo delle fonti naturali (olio di girasole o cartamo, germe di grano, semi e frutti oleaginosi, pesci grassi, ecc.).

Quali sono le situazioni in cui è fondamentale prendere un integratore di vitamina E?

- Quando si assumono quantità importanti di acidi grassi polinsaturi (olio di borragine, enotera, pesce, krill, ecc.).
- In caso di stress ossidativo importante (allenamento fisico intenso, fumo, elevato consumo di bevande alcoliche, lavoro in un ambiente inquinato, ecc.).
- Nelle malattie degenerative (artrosi, cataratta, degenerazione maculare, alcuni disturbi neurologici, tumori, ecc.).
- A scopo preventivo, per il suo effetto anticoagulante, nelle situazioni in cui c'è un rischio importante di formazione



Nelle patologie reumatiche dolorose, l'assunzione di un integratore con dosi elevate di vitamina E può consentire di ridurre l'assunzione di analgesici.

di trombi arteriosi o venosi (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, flebopatie severe, ecc.)

- Nelle patologie reumatiche dolorose, per la sua azione antinfiammatoria e antalgica.

Qual è la dose di vitamina E da ingerire?

Cento milligrammi sono sufficienti a compensare il maggior fabbisogno generato dagli omega-6 o dagli omega-3. Poiché l'effetto preventivo e antiossi-



dante della vitamina E è direttamente proporzionale alla dose, i 400 mg risultano inevitabilmente più efficaci dei 100 o 200. Le dosi più alte (400-1200 mg) sono invece indispensabili per ottenere l'azione antinfiammatoria e antalgica, come pure in presenza di patologie degenerative di una certa gravità.

Ci sono controindicazioni all'assunzione di integratori di vitamina E?

Sì, ce ne sono due, derivanti dalla sua azione anticoagulante: l'assunzione concomitante di un farmaco anticoagulante (salvo parere contrario del medico) e le settimane che precedono un intervento chirurgico. Peraltro, pur essendo liposolubile, la vitamina E non è tossica neanche a dosi massicce (2-3 g/giorno).

Rita Costa Ducret
www.vitaexpress.ch



IMPRESSUM: Edizione francese, tedesca e italiana. Supervisione editoriale: Rita Costa Ducret, farmacista, nutrizionista, omeopata. Editore: Les ateliers de la presse Sàrl. Direttore: Serge C. Ducret. Concezione e regia pubblicitaria: Communis Sàrl - Healthcare Media Concept - 1752 - Villars-sur-Glâne - tel. 026 409 77 10 - E-mail: info@communis.ch. Back office Manager: Zuzana Baghin. Project Manager: Stéphane Zaccaria Ducret. Assistente commerciale: Claudia Bürgisser. Grafica: Natalya Davydova. Distribuzione: farmacie + drogherie. © La riproduzione parziale o integrale non autorizzata dall'editore è vietata, oltre che illegale. Riproduzione e adattamento di ogni tipo sono da considerarsi illeciti.