

a cura di Alicia Borràgn Pedraz

DRUGS AS MICRONUTRIENT ROBBERS

What your doctor and pharmacist ought to tell you

Uwe Gröber,
Prof. Dr. Klaus Kisters
3ª edizione aggiornata e ampliata 2022
DAV Media Group – Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Nel corso della nostra vita si presenteranno delle situazioni che ci porteranno a dover assumere dei medicinali, sia per prescrizione medica che senza ricetta (nel caso dei farmaci da banco).

Le ragioni possono essere varie, così come i medicinali: dalle pillole anticoncezionali, a diversi tipi di antibiotici, farmaci per la pressione sanguigna, statine, farmaci per il diabete, diuretici, farmaci antitumorali, rimedi

gastrointestinali o preparati contro l'osteoporosi. Ma anche se tanti di noi si troveranno a doverli assumere, pochi sanno che, tra tutti gli effetti (sia quelli desiderati che quelli indesiderati, che inevitabilmente questi prodotti comportano) c'è anche il fatto che essi possono privare il corpo di vitamine e minerali essenziali, sostanze la cui assunzione è di importanza fondamentale per il corpo umano ma che l'organismo non riesce a produrre da solo e che, dunque, devono essere immagazzinate attraverso la dieta.

Infatti, spesso, la carenza di micronutrienti correlata ai farmaci è la causa non riconosciuta degli effetti collaterali dei farmaci. Quali sono le conseguenze della privazione di queste vitamine e minerali essenziali? Anche in questo caso, le possibilità sono varie. Possono verificarsi sintomi come esaurimento, depressione, mancanza di concentrazione, irritabilità, disturbi del sonno o persino demenza. Ma la buona notizia è che questi problemi possono essere prevenuti attraverso una corretta informazione dei pazienti. In questo manuale, destinato ai farmacisti, i tecnici farmaceutici, i medici, gli infermieri, gli operatori alternativi, e, perché no, anche i pazienti, gli autori ci guidano attraverso le scelte giuste per evitare questi effetti collaterali indesiderati e rendere più efficace la terapia

farmacologica senza alterare l'assorbimento di questi preziosi nutrienti.

SUPERFOODS

Facts from the realm of the miracle cures

Philipp Böhmer, Prof. Dr. Udo Reinhild Berger
Edizione a cura del Prof. Dr. Martin Smollich in collaborazione con Friederike Schmidt.
258 pagine
DAV Media Group – Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

“Superfood” è un termine commerciale che si utilizza per identificare un prodotto alimentare che può apportare dei benefici eccezionali per la salute umana data un'elevata presenza di nutrienti. E basta fare un veloce giro su internet per scoprire quanto “socialmente” ben accettati siano questi alimenti, e quanto stia crescendo la domanda di cibo associabile a questa etichetta. In una società ogni giorno più consapevole di quanto il cibo possa contribuire al benessere dell'individuo, i “superfoods” in inglese o “superalimenti” in italiano, sono diventati i nuovi protagonisti della scena. Ma, come dice il detto, “non è tutto oro quel che luccica”, e, anche se ci sono effettivamente degli alimenti specialmente nu-



tritivi e benefici, bisogna stare attenti quando esperti nutrizionisti autoproclamati promettono soluzioni immediate e semplicissime per tutti i problemi di salute, incluso il sovrappeso.

Per evitare proprio queste false promesse che possono solo generare speranze altrettanto false e persino causare danni alla salute, Reinhild Berger ha elaborato questa guida, compatta e divertente, che guarda agli esempi più popolari e più promossi dei superfood, analizzandoli, spiegandoli e criticandoli quando necessario.

Questa mini-guida può essere di grandissima utilità sia per i consumatori stessi, che per quelle figure professionali (medici, farmacisti, tecnici farmaceutici, esperti di nutrizione, ecc.) che con questo approfondimento, possono approfondire i temi legati a un'alimentazione salutare ed equilibrata, che capisce l'importanza degli alimenti nel mantenimento di uno stato di salute buono, ma che non si lascia lusingare da promesse fuori luogo e dal marketing.

