



In molti mi fanno questa domanda:

"Perchè un integratore che ha più componenti dovrebbe essere meno efficace rispetto ad uno che ha meno componenti?"

Integratori: un problema di formulazione.

Per rispondere a questa domanda voglio farti un esempio.

Integratori: un problema di formulazione.

“Perché un integratore che ha più componenti dovrebbe essere meno efficace rispetto ad uno che ha meno componenti?”

Per rispondere a questa domanda voglio farti un esempio.

Sai quante sostanze contiene in media una compressa a parte alcune eccezioni?

Almeno tra le 12 e le 14 sostanze.

Sai perché?

Perché aumentando il numero di sostanze all'interno di una compressa le industrie vogliono andare a soddisfare il maggior numero di esigenze possibili.

Ma per inserire all'interno di una compressa tutte queste sostanze, inevitabilmente si va a ridurre la quantità per ogni sostanza. Questo fa sì che la compressa sia meno concentrata.

Tu mi dirai: “ma com'è possibile che un integratore che ha più componenti sia meno efficace rispetto ad uno che ha meno componenti?”

Ti spiego meglio.

Spesso le grandi industrie tra un prodotto di nicchia, per poche persone e un prodotto generico, in grado di soddisfare diverse esigenze, preferiscono realizzare un integratore generico, perché così riescono a soddisfare un gran numero di persone con un unico prodotto (più esigenze riescono a soddisfare con un unico prodotto maggiore sarà il loro utile, questo è il marketing!).

Per fare questo però sono “costrette” ad inserire in un unico integratore più componenti.

Dov'è il limite di questo sistema? Nella concentrazione per ogni singola componente.

È semplicemente un problema di capienza.

Per un problema di capienza della compressa infatti non è possibile inserire al suo interno più di un certo numero di componenti.

Allora come fanno le grandi industrie ad inserire tutte quelle sostanze?

Riducono il dosaggio per ogni sostanza.

Il dosaggio più basso spesso non permette di raggiungere il **quantitativo ottimale di sostanza**, necessario per raggiungere l'effetto desiderato.

È facile quindi cadere nella trappola della **manipolazione**, in cui le grandi industrie, attraverso la pubblicità, ti inducono a cadere.

Infatti ti hanno portato a pensare che un integratore con molte componenti sia completo e quindi migliore poiché ha tutto.

La pubblicità ti convince che per valutare l'efficacia di un integratore devi girare la confezione e contare il numero di componenti: più componenti → più completo → più efficace.

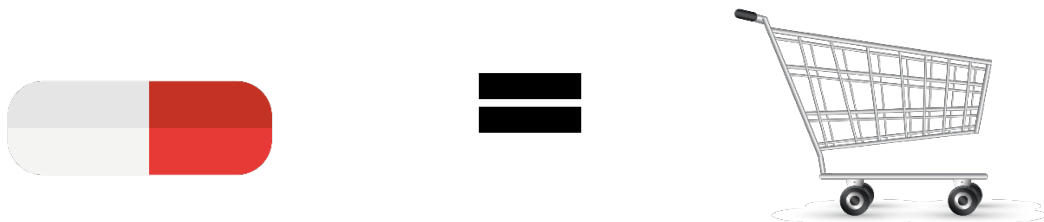
Invece è esattamente il contrario.

Cerco di spiegarmi meglio con un esempio:

Immagina la capsula, al cui interno ci sono tutte le sostanze benefiche, come se fosse un carrello.

Perché proprio il carrello? Perché il carrello lo utilizzi per trasportare qualcosa, la stessa cosa vale per la capsula.

La capsula serve per trasportare le sostanze benefiche all'interno delle strutture che devono essere migliorate.



I carrelli possono avere grandezze diverse.

Ci sono i cestini, i carrelli che usi normalmente per fare la spesa, oppure quelli che trovi negli ingressi, che sono molto larghi.

Eppure si tratta sempre di carrelli. Cosa cambia?

La grandezza.

Nel cestino fai fatica a mettere tutto quello che ti serve, però se il carrello è troppo grande hai difficoltà a farlo passare tra le varie corsie del negozio.

Quindi a livello di capienza e comodità nel trasporto, l'ideale è il carrello medio.

La stessa cosa vale per la capsula. Può essere di diverse grandezze, però se la fai troppo grande diventa difficile da ingoiare.

Ora immagina che quello che metti nel carrello lo decidi tu, però ricordati che sei vincolato dalla grandezza del carrello che hai scelto.

Immagina le sostanze (ingredienti) che compongono gli integratori, come dei palloni da calcio.

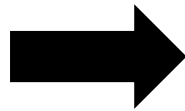


Nel carrello puoi mettere 3 palloni da calcio.



Puoi anche aumentare il numero dei palloni, però devi diminuire la loro dimensione.

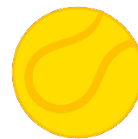
Per farlo devi trasformare i palloni da calcio in palline da tennis.



Ora nel carrello hai molte più palline, circa 40.



Ma la **quantità** di ogni ingrediente cambia tra il pallone e la pallina.



Se nel pallone c'è la dose efficace, nella pallina non è detto che ci sia la dose efficace.

Quindi avrai più palline (ingredienti), ma in quantità più piccole.



Cosa hai fatto? Hai messo nel carrello molte palline, alcune però in quantità insufficiente per apportare beneficio al tuo organismo.

Cosa comporta questo?

Un' efficacia minore.

Perché l'organismo non assorbe per ogni sostanza, la quantità minima efficace di cui avrebbe bisogno.

Quindi non è vero che un integratore efficace è quello che ha più sostanze perché più completo.

Spesso è esattamente il contrario.

A cosa serve un integratore che ha tantissime componenti se tante di queste non sono presenti nella quantità necessaria?

Esiste infatti una quantità minima efficace che deve essere assunta giornalmente per far sì che la sostanza raggiunga un livello nel sangue tale da poter essere assorbita in quantità sufficiente per poter essere efficace.

La validità di un integratore non può dipendere dal numero delle sue componenti.
Pensa ad una barretta di cioccolata.

La cioccolata artigianale ha meno ingredienti rispetto alle tavolette industriali, ma allo stesso tempo ha più sapore.

Le tavolette di cioccolato hanno tanti altri ingredienti oltre al cacao, ma non hanno quel sapore intenso del cioccolato artigianale, eppure dovrebbe essere il contrario se ragioniamo in base al numero di ingredienti.

Ecco perché voglio sfatare il mito secondo il quale più componenti ci sono in un integratore e più questo è concentrato. Non è così.

Meno sostanze compongono l'integratore, più questo sarà concentrato.

Dr. Angelo Labrozzi