

Integratori: quando usarli?

Con la ricerca sempre più pressante di una migliore qualità della vita, negli ultimi decenni, è stata data giustamente notevole importanza all'esercizio fisico calibrato diversamente a secondo degli obiettivi che si desiderino conseguire. In quest'ambito sono venuti alla ribalta prodotti come gli integratori minerali e vitaminici che, nel sentire comune, dovrebbero non solo reintegrare eventuali carenze provocate dallo sforzo ma anche contribuire a migliorare la forma fisica. Nel corpo umano sono contenuti diversi minerali in piccole quantità, detti perciò oligoelementi dal greco "oligos", cioè po

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/10/2004