

# Sommario

---

<b>Introduzione .....</b>	<b>XI</b>
<b>PARTE I - PRINCIPI DELL'INTEGRAZIONE ALIMENTARE .....</b>	<b>1</b>
Il buon stile di vita .....	3
Cosa sono gli integratori.....	4
Integratori e ricerca .....	8
Quando gli integratori funzionano.....	11
Quando gli integratori non funzionano.....	16
<b>PARTE II - LE SCHEDE .....</b>	<b>23</b>
Acesulfame K.....	25
Acetil-L-carnitina.....	25
Acetilcisteina.....	25
Acidi grassi essenziali .....	27
Acido ascorbico .....	30
Acido clorogenico.....	30
Acido docosaesaenoico.....	31
Acido eicosapentaenoico .....	32
Acido folico .....	33
Acido glutammico .....	36
Acido ialuronico.....	37
Acido linoleico .....	40
Acido linoleico coniugato .....	41
Acido linolenico.....	42
Acido lipoico .....	43
Acido oleico.....	46
Acido pantotenico .....	47

Agar agar.....	47
Agmatina.....	48
AKG.....	49
ALA.....	49
Alanina .....	50
Alfa-tocoferolo .....	51
Amilasi.....	51
Aminoacidi .....	52
Aminoacidi ramificati .....	53
Antiossidanti.....	56
Antociani .....	60
Arginina.....	61
Aspartame .....	65
Aspartato (acido aspartico) .....	65
Astaxantina.....	67
Betacarotene .....	68
Betaglucani.....	69
Bicarbonato .....	71
Bifidobatteri.....	73
Bioflavonoidi.....	74
Biotina.....	75
Boro .....	77
Bromelina (bromelaina) .....	79
Caffeina .....	80
Calcio .....	83
Carnitina .....	86
Carnosina .....	89
Carotenoidi .....	91
Cartilagine di squalo .....	92
Catechine .....	93
Chitosano.....	94
Cianocobalamina.....	96
Ciclamato.....	96
Cisteina .....	96
Citrullina.....	97
CLA .....	99
Cloruro di magnesio .....	99
Cloruro di potassio .....	100
Coenzima Q10 .....	101
Colina.....	102
Collagene idrolizzato .....	104

Colostro .....	106
Complesso vitaminico del gruppo B .....	107
Condroitin solfato.....	108
Crisina .....	109
Cromo.....	111
DHA .....	113
Diosmina .....	113
Dolcificanti naturali.....	114
Dolcificanti sintetici .....	117
Dolcificanti – Giudizio critico .....	118
EPA.....	120
Eritritolo .....	120
Escina .....	120
Esperidina.....	121
Fegato essiccato .....	122
Fenilalanina .....	122
Fentermina .....	124
Fermenti lattici.....	125
Ferro.....	127
Fibre alimentari.....	132
Fitoestrogeni .....	136
Fitosteroli.....	137
Flavonoidi.....	143
Folati .....	143
Fosfatidilcolina.....	143
Fosfatidilserina .....	144
Fosfolipidi .....	146
Fosforo .....	148
Fosfoserina .....	150
Frutto-oligosaccaridi (FOS) .....	151
Fruttosio .....	152
Glicerolo.....	153
Glicina .....	154
Glicirrizina .....	155
Glucomannano.....	155
Glucosamina.....	156
Glucosio .....	157
Glutamina .....	157
Glutazione .....	159
Guggulsterone.....	162
HMB.....	163

Inosina.....	165
Inositolo .....	166
Integratori per abbassare il colesterolo.....	167
Integratori per abbassare la pressione arteriosa .....	168
Integratori per dimagrire .....	169
Integratori per il reintegro salino e glicidico .....	172
Integratori per la memoria.....	177
Inulina .....	179
Iodio.....	182
IPS .....	183
Isoleucina .....	183
Istidina .....	184
Lactobacilli .....	185
Lattasi.....	186
Lattoferrina .....	187
Lattosio .....	188
Lecitina.....	188
Leucina.....	189
Licopene.....	190
Lipasi .....	192
Lisina .....	192
Luteina .....	194
Magnesio .....	195
Maltodestrine .....	197
Manganese.....	198
Mannitolo.....	199
MCT (trigliceridi a catena media).....	199
Melatonina .....	201
Metionina.....	204
MSM (metilsulfonilmetano) .....	205
NADH.....	208
Niacina.....	208
OKG .....	208
Olio di fegato di merluzzo .....	208
Omega 3 .....	211
Omega 6 .....	212
Ornitina.....	215
Ossido nitrico .....	216
PABA.....	219
Pappa reale.....	219
Picnogenolo .....	221

Piperina .....	222
Piridossina .....	224
Piruvato .....	224
Policosanoli .....	225
Polifenoli .....	227
Polline d'api.....	228
Potassio .....	230
Prebiotici .....	233
Probiotici .....	236
Prolina .....	241
Propoli.....	242
Proteine.....	244
Quercetina.....	249
Rame .....	250
Resveratrolo.....	251
Retinolo.....	254
Riboflavina.....	254
Ribosio .....	254
Riso rosso fermentato .....	255
Rutina.....	258
Saccarina .....	259
Saccarosio .....	259
Selenio .....	259
Serina .....	261
Silimarina .....	261
Sinefrina .....	262
SOD (superossidodismutasi) .....	263
Sodio .....	264
Sorbitolo .....	267
Sucralosio .....	267
Tagatosio.....	267
Taurina .....	267
Teanina.....	268
Teobromina .....	270
Tiamina .....	271
Tirosina.....	271
Treonina .....	272
Trigliceridi a catena media .....	272
Triptofano.....	272
Ubichinone.....	274
Valina .....	274

Vanadio .....	275
Vitamina A.....	276
Vitamina B <sub>1</sub> .....	278
Vitamina B <sub>2</sub> .....	279
Vitamina B <sub>3</sub> .....	282
Vitamina B <sub>5</sub> .....	285
Vitamina B <sub>12</sub> .....	287
Vitamina C.....	289
Vitamina D .....	292
Vitamina E .....	295
Vitamina K.....	298
Xilitolo.....	300
Zeaxantina .....	300
Zinco.....	301
ZMA.....	303