

MINERALVIT COMPLEX DONNA 60 COMPRESSE DA 1400 MG

Marchio: Naturpharma
Codice Min.: 983362967
Link: [clicca qui per acquistare](#)

MINERALVIT COMPLEX DONNA 60 COMPRESSE DA 1400 MG



Integratore alimentare multivitaminico e multiminerale completo, appositamente formulato per supportare il fabbisogno nutrizionale delle donne. La formulazione è una combinazione bilanciata di vitamine e minerali, specifica per le necessità fisiologiche delle donne fertili e in linea con le più recenti linee guida (IARN). Il prodotto è particolarmente indicato in caso di cattivi stili di vita e alimentazione errata, fattori quali esposizione a smog, fumo di sigaretta e sostanze inquinanti. Inoltre, situazioni di eccessivo stress dovute ad un elevato impegno psicofisico, possono richiedere un maggior apporto di vitamine e minerali.

Senza glutine, senza lattosio, GMO free.

Proprietà dei componenti principali:

Vitamina A, Beta-Carotene: i carotenoidi sono pigmenti naturali presenti nelle piante, tra cui frutta e verdura, dando loro il loro colore brillante. Alcuni carotenoidi (ad esempio alfa-carotene, beta-carotene, criptoxantina) agiscono come precursori per la vitamina A. Infatti, con il nome di VITAMINA A si comprende una famiglia di piccoli composti idrofobici con proprietà nutritive specifiche. È una molecola essenziale per la vita e nello specifico svolge un ruolo essenziale nella visione, nel mantenimento dei tessuti epiteliali, nel favorire la funzione immunitaria, nel corretto sviluppo e nella riproduzione.

Il BETA-CAROTENE è un pigmento liposolubile presente nella frutta e verdura di colore rosso, arancione e giallo. Ha la caratteristica di poter essere convertito in vitamina A (retinale, retinolo e acido retinoico), quando essa scarseggia nel corpo. Oltre a ciò, è anche un potente antiossidante e stimolante del sistema immunitario. Nella pelle, ha dimostrato di avere effetti protettivi contro il danno indotto dalla radiazione solare.

Vitamina D3: con il termine vitamina D si intendono alcune sostanze (secosteroidi) in grado di regolare il metabolismo minerale osseo e del calcio. Esistono due forme di vitamina D che, pur differendo minimamente per la loro struttura chimica, hanno un metabolismo molto simile. La Vitamina D3 o colecalciferolo è contenuta in piccola quantità in prodotti di origine animale. Gli adulti sani dovrebbero assumere 1500-2300 UI/die e d'inverno ampia parte della popolazione italiana è a rischio ipovitaminosi D. I più giovani, gli anziani e i vegani/vegetariani sono le fasce più esposte e per cui è consigliabile

l'integrazione dietetica. La vitamina D espleta le sue molteplici funzioni tra cui la prima, quella della stimolazione a livello intestinale dell'assorbimento di calcio e fosforo, per la mineralizzazione delle ossa del sistema scheletrico con la stimolazione della differenziazione degli osteoclasti, il riassorbimento del calcio nell'osso e la promozione della mineralizzazione della matrice di collagene. Un punto importante è proprio la relazione tra vitamina D e sistema immunitario, essendo la carenza di vitamina D sempre più comune tra la popolazione, e portando, oltre a problemi a livello osseo, ad una maggiore suscettibilità a infezioni batteriche e virali, oltre che ad una manifestazione di patologie autoimmuni nei soggetti predisposti. Quindi, la vitamina D svolge un ruolo cruciale non solo nel mantenimento dell'omeostasi del calcio e delle ossa, ma anche nella modulazione delle risposte immunitarie innate e adattive. La carenza di vitamina D è infatti associata a molte patologie croniche e autoimmuni, infezioni e alcune forme tumorali. Il suo ruolo è quindi di grande importanza tanto che bassi livelli ematici di questa sostanza sono correlati ad un aumento del rischio di mortalità.

Vitamina E: nutriente vitaminico essenziale e vitale per l'uomo, un potente antiossidante liposolubile, presente in molti vegetali, ad esempio nella frutta, nell'olio di canapa, nell'olio d'oliva e soprattutto nell'olio di germe di grano. La Vitamina E è un antiossidante molto importante per la produzione di energia e per la respirazione cellulare. Ritarda il processo di invecchiamento agendo come stabilizzante delle membrane cellulari e difendendole dai processi di ossidazione.

Vitamina K2: cofattore essenziale per l'organismo umano, è particolarmente diffuso nei vegetali a foglia verde ed è quindi una delle fonti maggioritarie di questo cofattore. La funzione della vitamina K2 consiste nell'agire da cofattore per alcuni enzimi responsabili della biosintesi dell'osteocalcina (OC), per diversi fattori di coagulazione del sangue e per la proteina-Gla della matrice (MGP). L'osteocalcina è una proteina prodotta dagli osteoblasti (cellule deputate alla crescita del tessuto osseo) ed interviene nella corretta mineralizzazione delle ossa. Una scarsa assunzione di vitamina K ha mostrato di essere associata ad una ridotta densità minerale delle ossa, ad un aumento del rischio di fratture e all'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e mortalità; mentre il corretto apporto specialmente di forme maggiormente efficaci e disponibili per l'organismo può esercitare effetti benefici per la salute delle ossa e la salute vascolare. Questa vitamina è coinvolta anche in malattie croniche legate all'età e a problemi cardiovascolari, oltre che osteoporosi e osteoartriti. La vitamina K influisce sul sistema immunitario e sulla risposta infiammatoria. Proprio per questo, la carenza di vitamina K è stata associata a diverse malattie infiammatorie croniche e correlate alla mineralizzazione, come le malattie cardiovascolari, le malattie renali croniche e le malattie osteo-artritiche.

Vitamina C: vitamina idrosolubile essenziale, in quanto l'uomo non è in grado di sintetizzarla per proprio conto, ma deve necessariamente assumerla con la dieta. Il suo ruolo risulta importante in quanto interviene nei processi di contrasto dello stress ossidativo agendo come antiossidante. È inoltre un cofattore per tutti gli enzimi che utilizzano ossigeno molecolare (idrolasi e ossigenasi) quali ad esempio gli enzimi necessari alla sintesi di noradrenalina, collagene, carnitina.

Resveratrolo: composto a struttura polifenolica che si ritrova principalmente nell'uva e nelle arachidi. Si tratta di una fitoalessina prodotta dalle stesse piante a scopo di difesa contro i patogeni (funghi e batteri) e le radiazioni ultraviolette. Studi in vitro e in vivo hanno confermato un ruolo del resveratrolo nella

prevenzione e nel trattamento di alcuni tipi di cancro, essendo in grado di inibire tutti gli stadi della carcinogenesi (iniziazione, promozione e progressione). In aggiunta sono state dimostrate numerose proprietà biologiche, tra cui l'azione vasorilassante e neuroprotettiva: uno studio ha evidenziato un miglioramento delle performance cognitive e delle connettività neuronali a livello dell'ippocampo dopo 26 settimane di supplementazione di resveratrolo.

Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, H: le vitamine del gruppo B sono un fattore importante nel processo di trasformazione dei carboidrati in glucosio, glucosio che l'organismo brucia per produrre energia; sono coinvolte nella metabolizzazione dei grassi e delle proteine; sono indispensabili per il buon funzionamento del sistema nervoso ed aiutano le persone che soffrono di stress e di affaticamento a raggiungere appropriati livelli di rilassamento e di energia.

La Vitamina B1 è chiamata anche la vitamina dell'umore perché aiuta a mantenere sano il sistema nervoso, favorendo e promuovendo il trofismo di molti tessuti nervosi sia a livello centrale (cervello e midollo spinale) e sia a livello periferico (nervi sensitivi e motori). È un neurotrasmettitore che permette la trasformazione degli zuccheri e dei grassi in energia.

La Vitamina B2 risulta essenziale per innumerevoli reazioni metaboliche soprattutto a livello dei tessuti; è un equilibratore nutritivo, ha un'azione benefica su pelle e mucose, agisce sull'equilibrio intestinale, è necessaria per la formazione degli anticorpi e dei globuli rossi, fa bene alla salute degli occhi, delle unghie, della pelle e dei capelli.

La Vitamina B3 contribuisce al corretto metabolismo energetico del nostro corpo, svolgendo un'efficace azione tonificante che allontana le sensazioni di fatica e profonda stanchezza. Partecipa anche al normale svolgimento di tutte le funzioni del sistema nervoso e delle funzioni psicologiche.

La Vitamina B5 o Acido pantotenico, esplica molteplici funzioni, tutte molto importanti. Una di queste consiste nell'attivare le ghiandole surrenali che producono gli ormoni. Interviene, assieme ad altri micronutrienti, nell'ostacolare ogni tipo di infiammazione di stomaco ed intestino.

La Vitamina B6 svolge una funzione notevole nel metabolismo dei grassi e degli aminoacidi. È uno stimolante muscolare ed un protettore della pelle. È coinvolta nella sintesi di neurotrasmettitori e viene attivata in presenza di magnesio; è importante nella sintesi dell'emoglobina, della cistina per unghie e capelli; è coinvolta nella produzione di ormoni come l'adrenalina e l'insulina; è necessaria per la metabolizzazione delle proteine che introduciamo nel nostro corpo con l'alimentazione; provvede all'equilibrio nel corpo della bilancia sodio/potassio.

La Vitamina B9 (Acido folico) è attiva nella divisione cellulare e svolge il suo ruolo fondamentale come trasportatore del carbonio nella formazione del gruppo "eme", una proteina contenente un atomo di ferro trovata nell'emoglobina, necessaria per la formazione dei globuli rossi. È altresì indispensabile per la formazione di acido nucleico che risulta essenziale per il processo di crescita e di riproduzione delle cellule del corpo. È utile nelle anemie, in alcuni disturbi della digestione, nelle convalescenze, in casi di affaticamento, problemi mestruali, problemi della gravidanza.

La Vitamina B12 è il più potente fattore antianemico: è necessaria per la formazione dei globuli rossi, per il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine, è necessaria per il buon funzionamento cellulare. La sua presenza dona salute al sistema nervoso; è indispensabile per la fertilità, per la crescita, per il rafforzamento del sistema immunitario, per l'appetito. La vitamina B12 è indicata in tutti i generi di anemie (perniciose, emorragiche, alimentari), nelle polinevriti alcoliche e diabetiche, nelle nevralgie diverse, nelle coliti, nelle allergie, nei dolori reumatici, nell'affaticamento psichico e

intellettuale.

La Biotina (vitamina H) è una vitamina idrosolubile del complesso B. Interviene nel metabolismo dei macro-nutrienti. La Biotina è una vitamina essenziale per le normali funzioni, crescita e sviluppo cellulari. È stato dimostrato che una sua carenza può infatti causare alterazioni della cute e dei suoi annessi, come desquamazione cutanee e fragilità ungueale.

Calcio: il calcio viene assunto principalmente con la dieta, ma solo in parte viene assorbito dall'intestino (circa il 30%) mentre il resto viene eliminato con le feci. La funzione principale del calcio è di agire in concomitanza con il fosforo per la formazione e il mantenimento delle ossa e dei denti. Un'altra funzione importante è quella di creare delle riserve del minerale nelle ossa in modo che il corpo possa utilizzarle. La quantità di calcio contenuta nelle ossa varia continuamente secondo il tipo di alimentazione e i fabbisogni dell'organismo. La carenza di calcio, derivante da un insufficiente apporto dietetico o da un cattivo assorbimento intestinale, non produce sintomi evidenti nel breve e medio periodo. La carenza di calcio dipende da un processo di demineralizzazione dell'organismo e provoca dolori muscolari e scheletrici, debolezza, fragilità ossea e osteoporosi.

Fosforo: elemento essenziale per l'organismo umano. Il fosforo è un nutriente essenziale nel metabolismo energetico in quanto interviene nella produzione, nell'immagazzinamento e nel trasferimento di energia. Il fosforo è un componente dei fosfolipidi, i principali costituenti della maggior parte delle membrane biologiche. È necessaria un'adeguata assunzione di fosforo durante l'infanzia e l'adolescenza per raggiungere il massimo picco di massa ossea nella giovane età adulta, che è un fattore determinante dello stato minerale osseo in età avanzata.

Magnesio: minerale presente in grande quantità nel nostro organismo, soprattutto nelle ossa e nei liquidi intracellulari. È coinvolto in numerosi processi biologici quali il metabolismo del glucosio, l'assorbimento di fosforo, calcio e potassio, la regolazione dell'omeostasi delle cellule del tessuto muscolare, nervoso e osseo. Il Magnesio agisce come distensivo di nervi e muscoli, diminuendo così l'irritabilità a livello del sistema nervoso e la presenza di crampi e tensioni a livello muscolare. Si rivela inoltre efficace in caso di mal di testa, intestino irritabile, tachicardia e dolori gastrici. Il Magnesio interviene nella coagulazione sanguigna, nella produzione di energia e favorisce il mantenimento di un pH equilibrato nel sangue. L'integrazione di Magnesio nella nutrizione è particolarmente importante per coloro che praticano un'attività fisica intensa, per i pazienti in terapia con farmaci diuretici, durante la gravidanza e in tutti i casi di aumento del fabbisogno fisiologico. Bassi livelli di Magnesio nell'organismo determinano disturbi neuromuscolari (spasmofilia, difficoltà di concentrazione, insonnia, ecc.), malattie cardiocircolatorie e gastrointestinali.

Ferro: elemento essenziale di tutte le cellule dell'organismo. Il ferro gioca un ruolo chiave nel trasporto dell'ossigeno e della respirazione cellulare. È un cofattore necessario in molte reazioni enzimatiche utilizzate per metabolizzare il glucosio e gli acidi grassi. La carenza di ferro, come è noto, induce anemia sideropenica.

Zinco: elemento chimico essenziale per l'uomo, necessario per il funzionamento di oltre 300 differenti enzimi, svolgendo un ruolo vitale di cofattore in molti processi biologici. Interviene nella formazione delle

proteine, in alcune funzioni ormonali e del sistema nervoso, nei processi di accrescimento e di riparazione dei danni ai tessuti e nella difesa immunitaria. La sua presenza si rende indispensabile per ottimizzare il metabolismo del fosforo, per la digestione dei carboidrati, per la sintesi dell'acido nucleico e per l'assorbimento delle vitamine.

Rame: elemento necessario per la salute di ogni forma di vita. Nel corpo umano, esso è essenziale per il corretto funzionamento degli organi e dei processi metabolici. Una volta assunto viene assorbito dallo stomaco e dal primo tratto dell'intestino: da qua passa nel sangue, legandosi ad una proteina, la ceruloplasmina è quindi portato verso il fegato e da qui distribuito ai vari organi. Il Rame è richiesto per la formazione e il mantenimento della mielina, lo strato protettivo che riveste i neuroni; enzimi a base di Rame intervengono nella sintesi dei neurotrasmettitori che permettono le comunicazioni attraverso le cellule nervose. Il Rame combatte l'ossidazione cellulare, aiutando a neutralizzare i radicali liberi che altrimenti causerebbero danni alle cellule stesse.

Manganese: elemento chimico essenziale per l'uomo. Il manganese è essenziale per la formazione dell'osso e della cartilagine. Il manganese è essenziale per l'utilizzazione della vit. B1, della vit. E e del ferro. Il manganese, dopo essere entrato nel circolo sanguigno, viene in gran parte captato dal fegato. I tessuti ricchi di cheratina possono accumulare manganese ed è stato proposto che i capelli ed il pelo possano riflettere lo stato dell'elemento nell'organismo. Le strutture pigmentate come la retina, la pelle scura ed i granuli di melanina contengono alti livelli di manganese.

Selenio: minerale essenziale contenuto soprattutto negli alimenti di origine marina e nelle frattaglie. Importante è la sua funzione antiossidante. Inoltre, la selenoproteina della capsula mitocondriale dello sperma ha un ruolo sia strutturale che enzimatico, ed è responsabile sia del mantenimento della motilità che dell'integrità strutturale della coda dello sperma. Sia gli umani che gli altri mammiferi mostrano una ridotta motilità degli spermatozoi e una maggiore rottura dello sperma in condizioni di basso apporto di selenio.

Cromo: il cromo picolinato è un a molecola utile per prevenire o curare il deficit di cromo. Il cromo è un oligonutriente essenziale, necessario per il corretto metabolismo degli zuccheri nel corpo umano: una carenza di cromo influenza la capacità dell'insulina di regolare il livello di glucosio nel sangue. Il cromo è una sostanza molto importante per coadiuvare i processi di dimagrimento, poiché regolarizza i livelli di zucchero nel sangue, stimola il metabolismo e infine favorisce la tonicità muscolare.

Iodio: nutriente essenziale per i mammiferi, richiesto come elemento strutturale e funzionale degli ormoni tiroidei. Attraverso questi ormoni, lo iodio ha un ruolo importante nel metabolismo energetico e nell'espressione di geni che influenzano molte funzioni fisiologiche, tra cui l'embriogenesi e la crescita, e lo sviluppo delle funzioni neurologiche e cognitive. Gli effetti clinici della carenza di iodio, denominati disturbi da carenza di iodio, sono il risultato di assunzioni insufficienti che portano a una funzione tiroidea insufficiente. La carenza cronica di iodio può portare a un'ipertrofia tiroidea compensatoria con un ingrossamento della ghiandola tiroidea indicato come gozzo. La carenza di iodio è associata ad una maggiore frequenza di gozzo e ipotiroidismo nella popolazione.

Ingredienti:

Sali di calcio dell'acido ortofosforico; ossido di magnesio; agente di carica: cellulosa; acido L-ascorbico (Vitamina C); acetato di D-L-alfa-tocoferile (Vitamina E); fumarato ferroso; gluconato di zinco; cloruro di potassio; agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi e biossido di silicio; nicotinamide (Niacina); gluconato di manganese; L-selenometionina; Resveratrolo da Poligono (*Polygonum cuspidatum* Siebold & Zucc., radice); gluconato di rame; colecalciferolo (Vitamina D); calcio D-pantotenato (Acido Pantotenico); menachinone-7 (Vitamina K2); Beta-carotene; cloridrato di piridossina (Vitamina B6); acetato di retinile (Vitamina A); cloridrato di tiamina (Vitamina B1); Riboflavina (Vitamina B2); L-metilfolato di Calcio (Acido Folico); picolinato di cromo; Ioduro di potassio; D-biotina; cianocobalamina (Vitamina B12).

Tenori medi per dose giornaliera (1 compressa):

Beta-carotene 2,7 mg
Vitamina A totale 600 mcg (75% NRV*)
Vitamina D3 15 mcg (300% NRV*)
Vitamina E 16 mg (133% NRV*)
Vitamina K2 60 mcg (80% NRV*)
Vitamina C 80 mg (100% NRV*)
Vitamina B1 1,1 mg (100% NRV*)
Vitamina B2 1,3 mg (93% NRV*)
Niacina 18 mg (113% NRV*)
Acido Pantotenico 5 mg (83% NRV*)
Vitamina B6 1,3 mg (93% NRV*)
Acido Folico 400 mcg (200% NRV*)
Vitamina B12 2,5 mcg (100% NRV*)
Biotina 50 mcg (100% NRV*)
Calcio 200 mg (25% NRV*)
Fosforo 155 mg (22% NRV*)
Magnesio 100 mg (27% NRV*)
Ferro 18 mg (129% NRV*)
Zinco 7,5 mg (75% NRV*)
Rame 1 mg (100% NRV*)
Manganese 2 mg (100% NRV*)
Selenio 55 mcg (100% NRV*)
Cromo 35 mcg (88% NRV*)
Iodio 150 mcg (100% NRV*)
Resveratrolo 10 mg

*NRV: valore nutritivo di riferimento (adulti) ai sensi del Reg. EU 1169/2011.

Modo d'uso:

Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno, da deglutire con abbondante acqua.

Interazioni o effetti collaterali:

Sono note interazioni della vitamina K con farmaci anticoagulanti. Data la presenza di Iodio è da sconsigliare l'assunzione in pazienti affetti da ipertiroidismo.

Avvertenze:

Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Per l'uso del prodotto in gravidanza, allattamento e nei bambini si consiglia il parere del medico.

Conservazione:

Conservare ben chiuso in luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. La data di fine validità si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra.