



Integratori alimentari: cosa sono e a cosa servono

Un integratore alimentare è un prodotto salutistico il cui fine principale è quello di contribuire al mantenimento dello stato di benessere dell'organismo umano.

Integratori: cosa sono e quali benefici offrono?

Gli integratori alimentari costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive o di altre sostanze anche erballi aventi un effetto nutritivo o fisiologico. Gli integratori possono essere di beneficio per molte categorie di persone: ci sono integratori studiati specificamente per l'uomo, per la donna, per rispondere alle aumentate esigenze della gravidanza o alle specifiche richieste di bambini, anziani e vegetariani. Ognuno può scegliere l'integratore che soddisfi le proprie peculiari esigenze tenendo in considerazione il sesso, l'età, il tipo di alimentazione e di stile di vita.