

# a digiuno ... ... o ai pasti?

Normalmente i clienti ci chiedono: "ma devo prenderlo lontano dai pasti?" oppure a stomaco pieno? ... spesso, scherzando, mi viene da rispondere ... "né prima, né dopo, né lontano dai pasti ... ma, semplicemente, al posto dei pasti!

... e se fossimo su un "social" ci aggiungerei la classica faccina che ride ...



Che cosa significa assumerne una sostanza "lontano dai pasti" o "a digiuno" o, come si dice talvolta, "a stomaco vuoto"? Vuol dire lasciar trascorrere almeno due ore dall'ultimo pasto prima di mangiare oppure attendere almeno un'ora prima di introdurre cibo.

Questa accortezza si rende necessaria per evitare che il cibo possa, in qualche modo, interferire l'acquisizione dei principi attivi, riducendone l'assorbimento qualitativo o quantitativo, modificandone le caratteristiche chimico/fisiche o rallentandone l'*assimilazione*: pertanto assumere gli integratori al momento giusto, è essenziale per garantirne l'appropriato assorbimento e il corretto funzionamento dei principi attivi in esso contenuti.

La presenza del cibo rallenta, infatti, lo svuotamento dello stomaco e aumenta la permanenza delle sostanze in un ambiente acido che potrebbe, in alcuni casi, risultare deleteria, poiché vengono danneggiate e resi inattivi gli elementi essenziali contenuti negli integratori; parimenti, può essere ridotta l'azione dei principi attivi come conseguenza del legame di questi ultimi con alcune sostanze presenti negli alimenti, cosicché ne è impedita la corretta digestione e l'appropriato trasporto all'interno dell'organismo.

Per questo, quando suggeriamo a un cliente, un integratore (e non un principio attivo!!! ... ma di questo parleremo in un altro contesto) dovremmo comunicare informazioni esaurienti sulle modalità di assunzione: sarebbe opportuno offrire spiegazioni sul perché, in certi casi, sia importante prestare attenzione a questo aspetto, mentre in altri casi lo sia meno o non lo sia per nulla; allo stesso modo dovremmo portare l'attenzione sul fatto che la compressa o la capsula possa (o non debba!) essere divisa o aperta e su eventuali sostanze che è meglio evitare, per prevenire eventuali interazioni.

NESSUNA AFFERMAZIONE RIPORTATA SULLA PRESENTE PUBBLICAZIONE È FINALIZZATA ALLA CURA DI MALATTIE DIAGNOSTICATE O IGNOTE: SI CONSIGLIA SEMPRE DI RIFERIRE SINTOMI E DISTURBI AL PROPRIO MEDICO CURANTE E DI INFORMARLO D'EVENTUALI INTEGRATORI ASSUNTI PER PREVENIRE POTENZIALI INTERAZIONI CON FARMACI. NESSUNA DELLE AFFERMAZIONI RIPORTATE, DEI SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI E DELLE RICERCHE RIPORTATE SONO FINALIZZATE ALLA DIAGNOSI, ALLA CURA O AL TRATTAMENTO DI PATOLOGIE E NON DOVREBBERO ESSERE CONSIDERATE CONSIGLIO MEDICO. LE SEGUENTI INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A CURA DI:



VIA PESCHIERA, 25 - 41125 MODENA - ITALIA - TEL. +39 059393100 ~ ++39 0593981901 + MAIL: [INFO@NUTRIWEST.IT](mailto:INFO@NUTRIWEST.IT) ~ PEC: [CKT@PECAFFARI.IT](mailto:CKT@PECAFFARI.IT) ~ WEB: [WWW.NUTRIWEST.IT](http://WWW.NUTRIWEST.IT)

Gli integratori assunti per bocca (via orale), ovviamente, vengono assorbiti a livello intestinale: le compresse o le capsule una volta inghiottite, all'arrivo nello stomaco, sono dapprima disintegrate affinché i principi attivi in esse contenute possano essere liberati (questa fase non serve in caso di formulazioni già liquide, le gocce, i prodotti che vanno sciolti in acqua prima dell'assunzione, o le compresse solubili, come le formulazioni lozenge); fanno eccezione le formulazioni cosiddette gastro-resistenti, che liberano le sostanze contenute direttamente nell'intestino.



Una volta liberi, i principi attivi devono attraversare la parete intestinale per passare attraverso i capillari sanguigni nella circolazione generale e raggiungere così le sedi dove dovranno esercitare la propria azione: questo processo, sommariamente descritto come assorbimento, può subire differenti interferenze o, all'opposto, essere soggetto ad azioni "facilitanti" o alla presenza di sostanze che ne accelerano il trasporto nell'organismo; di solito, per svariati motivi, non tutti gli elementi costituenti l'integratore arrivano a destinazione, in quanto la "*biodisponibilità*", cioè la percentuale realmente disponibile per l'azione farmacologica, è funzione sia della quantità sia della velocità con cui le sostanze raggiungono la circolazione sanguigna.

Il tipo di liquido o di bevanda con cui si assume l'integratore o la qualità degli alimenti ha la sua influenza: basti pensare al caso del succo di pompelmo che, per azione di una sostanza in esso contenuta (la *naringina*, che gli conferisce il tipico gusto amaro), è in grado di modificare l'attività di certi farmaci, interferendo con le sostanze (*enzimi*) che il nostro organismo usa per metabolizzarli (renderli cioè inattivi). Se si vuole mascherare il sapore sgradevole di un integratore, il succo di arancia va bene, ricordandosi però che succhi di frutta e bevande acide in generale possono interferire con il metabolismo di alcune sostanze, così come il latte, a volte assunto per ridurre l'irritazione gastrica, può diminuire l'assorbimento di alcuni principi.

Per evitare qualsiasi problema, l'acqua naturale è sempre la scelta più opportuna, meglio se a temperatura ambiente e in abbondante quantità, così da impedire che il farmaco aderisca alle pareti dell'esofago e da facilitarne nel

*Aequus*  
*Librium*

Revisione 2019.03.26~01.5 ©Copyright 2019÷2029 by  
**Centro di Kinesiologia Transazionale®** S.r.l.  
P.IVA n° 02313200368 - CCIAA (MO) n° 280951 - Aut. Tribunale di Modena n° 42390  
Via Peschiera, 25 - 41125 Modena (MO) - Italia ~ tel. **+39 059393100**  
email: [ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ~ [aequus.librium@gmail.com](mailto:aequus.librium@gmail.com) ~ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it)  
[www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it)



contempo la dissoluzione e il successivo assorbimento; da evitarsi le bevande alcoliche ed è meglio evitare anche le bevande calde, come il tè o il caffè.

La possibilità più ovvia è che gli integratori e cibo interagiscano durante il transito comune nel tratto gastrointestinale: in generale assumere una sostanza a stomaco vuoto consente una più rapida comparsa dell'effetto atteso, in quanto il bolo alimentare, giunto nello stomaco, può interferire in modo diverso a seconda delle sue caratteristiche; i liquidi accelerano il passaggio attraverso lo stomaco e quindi riducono l'intervallo di tempo fra l'assunzione e la comparsa dei suoi effetti, mentre i cibi solidi, al contrario, rallentano lo svuotamento gastrico e diminuiscono la velocità (e a volta anche la quota) di assorbimento di alcune sostanze.

Il fenomeno è più accentuato con cibi molto caldi, viscosi e ricchi di grassi: un assorbimento rallentato non incide necessariamente sull'entità dell'effetto terapeutico in quanto, prima o poi, la droga verrà assorbita e quindi la quantità totale che arriverà negli organi bersaglio sarà la stessa; nel caso di alcune sostanze, all'opposto può essere preferibile assumerle a stomaco pieno per ridurre i disagi a livello digestivo e sintomi come la piroisi o la potenziale gastro-lesività, ma occorre sapere che questo va a scapito della rapidità d'azione. Un compromesso accettabile potrebbe essere quello di assumere la prima dose a stomaco vuoto con molta acqua e le successive a stomaco pieno.

In alcuni casi il consiglio di assumere determinati integratori lontano dai pasti non dipende da un'interazione diretta con gli alimenti ma dal fatto che i loro costituenti o la loro formulazione possono essere particolarmente sensibili all'acidità gastrica: se il transito attraverso lo stomaco è rallentato per la presenza del cibo, il principio attivo potrebbe inattivarsi con riduzione della quantità di "farmaco" disponibile per svolgere l'azione "terapeutica".

Un altro motivo per cui il cibo, a volte, non va d'accordo con certi integratori è la possibilità che alcune sostanze presenti negli alimenti si leghino ad alcuni componenti, impedendone l'assorbimento: questo rischio è scongiurato se vengono assunti lontano dai pasti. Esistono, per contro, situazioni in cui è meglio assumere certi integratori a stomaco pieno, come, ad esempio, nei casi in cui l'assorbimento è favorito dalla presenza di cibo nello stomaco oppure se si vuole attenuare l'effetto irritante di certe droghe sulla mucosa gastrica, come ad esempio quando si assumono integratori a base di ferro. Questa è una delle ragioni per cui gli integratori, spesso, possono avere un effetto biologico superiore rispetto ai principi attivi puri: infatti, non solo la presenza di sinergie migliora l'azione "terapeutica", riducendo i potenziali effetti collaterali dose/dipendenti (le sinergie, in genere, richiedono dosaggi minori di droga attiva, per ottenere lo stesso effetto) ma talvolta i costituenti ne favoriscono

NESSUNA AFFERMAZIONE RIPORTATA SULLA PRESENTE PUBBLICAZIONE È FINALIZZATA ALLA CURA DI MALATTIE DIAGNOSTICATE O IGNOTE: SI CONSIGLIA SEMPRE DI RIFERIRE SINTOMI E DISTURBI AL PROPRIO MEDICO CURANTE E DI INFORMARLO D'EVENTUALI INTEGRATORI ASSUNTI PER PREVENIRE POTENZIALI INTERAZIONI CON FARMACI. NESSUNA DELLE AFFERMAZIONI RIPORTATE, DEI SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI E DELLE RICERCHE RIPORTATE SONO FINALIZZATE ALLA DIAGNOSI, ALLA CURA O AL TRATTAMENTO DI PATOLOGIE E NON DOVREBBERO ESSERE CONSIDERATE CONSIGLIO MEDICO. LE SEGUENTI INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A CURA DI:



VIA PESCHIERA, 25 - 41125 MODENA - ITALIA - TEL. +39 059393100 ~ +39 0593981901 + MAIL: [INFO@NUTRIWEST.IT](mailto:INFO@NUTRIWEST.IT) ~ PEC: [CKT@PECAFFARI.IT](mailto:CKT@PECAFFARI.IT) → WEB: [WWW.NUTRIWEST.IT](http://WWW.NUTRIWEST.IT)

l'assorbimento e ne riducono l'inattivazione a livello dell'apparato gastro-intestinale.

Una volta nel sangue, i principi attivi contenuti negli integratori sono innanzitutto convogliati al fegato dove possono essere in parte trasformati prima di raggiungere le sedi di azione: dopo la loro funzione biologica, sempre attraverso il sangue, i metaboliti dei principi attivi ritornano al fegato per essere riutilizzati, inattivati e/o eliminati attraverso le vie biliari, la pelle ed i polmoni od i reni. Per questo motivo, talvolta, prima di utilizzare certe sostanze può essere importante effettuare una "detossificazione epatica", per migliorare l'azione dei principi attivi necessari all'individuo.

Pertanto, volendo riassumere, si può dire:

- ✓ da assumere **PRIMA DAI PASTI**: a stomaco vuoto, almeno trenta (30) minuti prima del pasto (meglio un'ora);
- ✓ da assumere **DOPO I PASTI**: a stomaco pieno, subito dopo aver terminato di mangiare;
- ✓ da assumere **AI PASTI** o **DURANTE I PASTI**: mentre si sta mangiando o comunque a stomaco pieno;
- ✓ da assumere **PREFERIBILMENTE AI PASTI**: preferibilmente, ma non esclusivamente, durante il pasto, mentre si sta mangiando o comunque preferibilmente a stomaco pieno;
- ✓ da assumere **LONTANO DAI PASTI** o **A STOMACO VUOTO**: almeno un'ora prima dei pasti o due ore dopo aver mangiato;
- ✓ da assumere **INDIPENDENTEMENTE DAI PASTI**: non c'è interazione col cibo, quindi può essere utilizzato in qualsiasi momento della giornata.

**Francesco Gandolfi**



cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)

cell. personale: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

email: [gandalf@kinesiopatia.it](mailto:gandalf@kinesiopatia.it)

PEC: [francescogandolfi@pecaffari.it](mailto:francescogandolfi@pecaffari.it)

WEB: [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it)

*Aequus*  
*Librium*

Revisione 2019.03.26~01.5 ©Copyright 2019÷2029 by  
**Centro di Kinesiologia Transazionale®** S.r.l.  
P.IVA n° 02313200368 - CCIAA (MO) n° 280951 - Aut. Tribunale di Modena n° 42390  
Via Peschiera, 25 - 41125 Modena (MO) - Italia ~ tel. [+39 059393100](tel:+39059393100)  
email: [ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ~ [aequus.librium@gmail.com](mailto:aequus.librium@gmail.com) ~ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it)  
[www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it)

