
CROMO POLINICOTINATO

Il cromo è un cofattore insulinico essenziale. Come si sa, l'ormone insulina interviene nella regolazione dell'appetito e della produzione di energia, aiuta a bruciare i grassi, la costruzione dei muscoli e l'utilizzazione del colesterolo. L'insulina agisce alla stregua di un "portiere" che controlla il passaggio dei nutrienti e di altri composti fondamentali attraverso le pareti cellulari. Quando il meccanismo insulinico è disturbato, gli zuccheri non possono essere assorbiti nelle cellule per essere bruciati e sono convertiti in depositi di grasso, gli aminoacidi non riescono a penetrare le cellule per cui non può avvenire la costruzione muscolare e il colesterolo prodotto nel fegato non viene assorbito dalle cellule e ritorna nel flusso sanguigno dove si ossida andando a danneggiare le pareti arteriose.

Studi hanno dimostrato che la forma biologicamente attiva del minerale traccia cromo aiuta l'insulina a svolgere meglio il suo lavoro. Il cromo polinicotinato, cioè legato alla niacina che ne favorisce l'assimilazione, è la miglior forma di cromo biologicamente attivo attualmente disponibile.

La carenza di cromo aumenta la produzione di grasso perché rallenta la combustione del cibo e la sua trasformazione in energia. Le calorie non utilizzate vengono convertite in grassi e quindi conservati nei tessuti adiposi. I ricercatori avvertono che "Gli individui sottoposti ad allenamento fisico intensivo sono a maggior rischio a causa delle ripetute perdite di cromo."

La supplementazione di cromo polinicotinato associata all'esercizio fisico consente di ottenere una significativa perdita di grasso corporeo con contemporaneo aumento della massa muscolare.

Numerosi studi scientifici dimostrano che la supplementazione orale con cromo biologicamente attivo aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Studi condotti su pazienti affetti da diabete evidenziano: a) una rimarchevole riduzione (fino alla quasi normalizzazione) degli zuccheri ematici; b) un abbassamento dell'insulina e del colesterolo; c) un miglioramento della normalizzazione del tasso glicemico nelle due ore post-prandiali.

Gli studiosi sostengono che l'azione del cromo biologicamente attivo è sostanzialmente nutrizionale e non farmacologica, per cui deve essere considerata come aggiunta al trattamento e alla prevenzione del diabete (Evans, Gary W., *Internat. J. Biosoc. Med. Res.*, 1989).

Il gruppo di ricerca USDA condotto dal Dr. Richard Anderson ha dimostrato che non solo il cromo biologicamente attivo aiuta a diminuire i livelli alti di zuccheri ematici ma anche ad incrementarne i livelli nei soggetti ipoglicemici.

Il cromo biologicamente attivo può essere impiegato con successo nella pratica sportiva, nella regolazione dei livelli di colesterolo e trigliceridi e, sotto controllo medico, per trattare le patologie collegate alle alterazioni della glicemia.