

# 5 INTEGRATORI ESSENZIALI

---

DOPO I 35 ANNI

La guida scientifica per supportare il tuo benessere  
ormonale, energetico e metabolico

**Dott.ssa Leandra Alagna**

Farmacista specializzata in integrazione personalizzata

@farmacistapernatura

# PERCHÉ DOPO I 35 ANNI TUTTO CAMBIA

Dopo i 35 anni, il corpo femminile attraversa una transizione fisiologica silenziosa ma profonda. Non è questione di invecchiamento, ma di evoluzione metabolica e ormonale che richiede un approccio nutrizionale mirato.

## COSA SUCCEDA BIOLOGICAMENTE:

- La produzione mitocondriale di ATP diminuisce del 8-10% per decade
- La sintesi di collagene rallenta dell'1% annuo (a 45 anni hai perso il 20%)
- I livelli di progesterone iniziano a fluttuare (premenopausa precoce)
- La sensibilità insulinica può ridursi del 20-30%
- L'assorbimento intestinale di micronutrienti chiave si riduce
- I recettori della vitamina D diventano meno sensibili

## IL RISULTATO CHE PERCEPISCI:

- Stanchezza persistente anche dopo il riposo
- Sonno non ristoratore e risvegli notturni
- Recupero più lento dopo sforzi fisici o stress
- Pelle meno tonica, capelli più fragili
- Difficoltà a mantenere il peso nonostante le attenzioni
- Nebbia mentale e difficoltà di concentrazione

### ■ EVIDENZE SCIENTIFICHE

- Studio NHANES (2011-2014): il 42% delle donne adulte presenta carenze di vitamina D
- Journal of Nutrition (2018): deficit di magnesio nel 68% delle donne occidentali
- Dermato-Endocrinology (2012): la sintesi cutanea di vit. D cala del 50% dopo i 35
- Am J Clin Nutr (2020): l'integrazione mirata può ridurre la fatica del 35-45%

# 01

## MAGNESIO ORGANICO

Il minerale della calma energetica

### PERCHÉ DOPO I 35 ANNI È FONDAMENTALE

Il magnesio è cofattore in oltre 300 reazioni enzimatiche, inclusa la produzione di ATP. Con l'età, l'assorbimento intestinale diminuisce e lo stress cronico ne aumenta l'escrezione. Il 68% delle donne occidentali non raggiunge l'apporto giornaliero raccomandato.

#### ✓ BENEFICI DOCUMENTATI

- Sonno: aumenta GABA (neurotrasm. calmante)
- Energia: conversione glucosio → ATP
- Umore: riduce cortisolo del 23%
- SPM: riduce crampi e irritabilità
- Ossa: fissa il calcio insieme alla vit. D

#### ■ IL MIX ORGANICO IDEALE

- Bisglicinato: sistema nervoso, sonno
  - Pidolato: passa barriera cerebrale
  - Citrato: energia + regolarità intestinale
  - Gluconato: alta tollerabilità gastrica
- Insieme offrono copertura completa

#### ■ DOSAGGIO: 300-400 mg/die

Sera, 30-60 min prima di dormire • Sinergie: vitamina B6, taurina, vitamina D

#### ■ POTENZIA CON L'ALIMENTAZIONE

Semi di zucca (535mg/100g) • Mandorle (270mg) • Spinaci cotti (87mg) • Cioccolato fondente >70%

#### ■ STUDI CHIAVE

- Abbasi et al. (2012): Mg migliora qualità sonno del 75% in soggetti con insonnia
- Boyle et al. (2017): 300mg/die riduce stress percepito del 24% in 6 settimane

#### ■ PRODOTTO CONSIGLIATO

MAGNESIUM ORGANIC 450 - Mix di 4 forme organiche ad alta biodisponibilità

→ [farmacistapernatura.com/prodotto/magnesium-organic-450-60-cpr/](https://farmacistapernatura.com/prodotto/magnesium-organic-450-60-cpr/)

# 02

## VITAMINA K2

Il direttore del calcio: ossa sì, arterie no

### PERCHÉ È IL PARTNER INDISPENSABILE DELLA VITAMINA D

La vitamina K2 (menachinone-7) dirige il calcio assorbito grazie alla vitamina D verso le ossa, impedendogli di depositarsi nelle arterie. Senza K2, la supplementazione di vitamina D può paradossalmente aumentare il rischio cardiovascolare.

#### ■ COME FUNZIONA

1. Attiva osteocalcina (fissa Ca nelle ossa)
2. Attiva MGP (rimuove Ca dalle arterie)
3. Supporta coagulazione sana
4. Protegge elasticità vascolare

#### ✓ BENEFICI VALIDATI

- Ossa: +10% densità minerale in 3 anni
- Arterie: -50% calcificazioni vascolari
- Denti: rinforzo dello smalto
- Pelle: mantiene elasticità (elastina)

#### ■ DOSAGGIO: 100-200 mcg/die (forma MK-7)

Con pasto contenente grassi • SEMPRE abbinata a vitamina D3

#### ■ FONTI ALIMENTARI (spesso insufficienti)

Natto giapponese (1000mcg) • Fegato d'oca (369mcg) • Formaggi stagionati (76mcg) • Tuorlo (32mcg)

#### ■ STUDI CHIAVE

- Knapen et al. (2013): MK-7 180mcg/die aumenta contenuto minerale osseo del 10%
- Geleijnse et al. (2004): K2 riduce rischio cardiovascolare del 50% in 10 anni
- Schurgers et al. (2007): MK-7 ha emivita 3 giorni vs 1-2h del MK-4

#### ■ PRODOTTO CONSIGLIATO

FITO K2 SOFT GEL - Vitamina K2 MK-7 naturale in perle

→ [farmacistapernatura.com/prodotto/fito-k2-soft-gel-60-perle/](https://farmacistapernatura.com/prodotto/fito-k2-soft-gel-60-perle/)

# 03

## VITAMINA D3

L'ormone del sole (che non è una vitamina)

### PERCHÉ L'80% DELLE DONNE ITALIANE È IN CARENZA

La vitamina D3 è tecnicamente un ormone steroideo. Dopo i 35 anni, la sintesi cutanea diminuisce del 50% e i recettori VDR diventano meno sensibili. In Italia, nonostante il clima mediterraneo, l'80% delle donne presenta insufficienza per lo stile di vita indoor.

#### ✓ BENEFICI OLTRE LE OSSA

- Immunità: modula risposta innata
- Energia: funzione mitocondriale
- Umore: sintesi serotonina
- Metabolismo: sensibilità insulinica
- Ormoni: sintesi estrogeni

#### ■ LIVELLI TARGET (25-OH-D3)

- < 20 ng/ml = Carenza severa
  - 20-30 ng/ml = Insufficienza
  - 40-60 ng/ml = OTTIMALE
  - > 100 ng/ml = Tossicità
- Testa i livelli con esame sangue!

#### ■ DOSAGGIO PERSONALIZZATO

Mantenimento: 2000-4000 UI/die • Deficit severo: 5000 UI/die per 2-3 mesi

Con pasto grasso • SEMPRE abbinare K2 per sicurezza cardiovascolare

#### ■ STUDI CHIAVE

- Holick (2007), NEJM: la carenza di D è pandemia globale, 1 miliardo di persone
- Martineau et al. (2017): supplementazione riduce infezioni respiratorie del 30%

#### ■ PRODOTTI CONSIGLIATI

FITO D3 GOCCE - Alta concentrazione, dosaggio personalizzabile

→ [farmacistapernatura.com/prodotto/fito-d3-gocce-50ml/](https://farmacistapernatura.com/prodotto/fito-d3-gocce-50ml/)

VITA D MASTICABILE → [farmacistapernatura.com/prodotto/vitad-masticabile/](https://farmacistapernatura.com/prodotto/vitad-masticabile/)

# 04

## VITAMINA B12 METILATA

L'energia cellulare che fa la differenza

### PERCHÉ LA FORMA METILATA È ESSENZIALE

Il 40-60% della popolazione ha varianti genetiche MTHFR che riducono la capacità di convertire la cianocobalamina (B12 comune) nella forma attiva. La metilcobalamina bypassa questo limite genetico ed è immediatamente utilizzabile dall'organismo.

#### ■ FUNZIONI CHIAVE B12

- Energia: ciclo di Krebs (ATP)
- Sistema nervoso: mielina
- Globuli rossi: previene anemia
- DNA: sintesi e riparazione
- Omocisteina: riduzione -32%

#### ■ SINTOMI DA CARENZA

- Stanchezza cronica
- Nebbia mentale
- Formicolii mani/piedi
- Depressione lieve
- Capelli e unghie fragili

#### ■ DOSAGGIO: 500-1000 mcg/die METILCOBALAMINA

Al mattino con colazione • Forma sublinguale = assorbimento ottimale

#### ■ FONTI ALIMENTARI (solo animali)

Fegato (83mcg) • Vongole (98mcg) • Sgombro (19mcg) • Uova (1.1mcg) → Vegetariani: integrazione essenziale

#### ■ STUDI CHIAVE

- Obeid et al. (2015): metilcobalamina ha biodisponibilità 3x superiore a cianocobalamina
- Kennedy (2016): B12 riduce fatica del 35% in donne con deficit subclinico

#### ■ PRODOTTO CONSIGLIATO

VITAMINA B12 METILCOBALAMINA - Forma attiva, alta biodisponibilità

→ Link prodotto in arrivo - contattami su Instagram per info

**PERCHÉ I TRIPEPTIDI FANNO LA DIFFERENZA**

Dopo i 25 anni perdi l'1% di collagene all'anno. A 45 anni hai perso il 20%. Ma non basta assumere collagene: deve essere in TRIPEPTIDI (<3000 Dalton) per essere assorbito direttamente. I tripeptidi stimolano i fibroblasti a produrre nuovo collagene, elastina e acido ialuronico.

**■ BENEFICI COMPROVATI (RCT)**

- Pelle: +15-20% elasticità
- Rughe: -20-30% profondità
- Ossa: aumenta densità minerale
- Articolazioni: riduce dolore
- Capelli/unghie: +forza

**■ PERCHÉ MARINO IN TRIPEPTIDI**

- Tipo I puro (90% della pelle)
- <3000 Dalton = assorb. diretto
- Biodisponibilità 1.5x bovino
- No rischio prioni (sicurezza)
- Risultati visibili in 4-8 sett.

**■ DOSAGGIO: 5-10g/die tripeptidi**

Stomaco vuoto (mattino o sera) • Con vitamina C (cofattore sintesi)

**■ SUPPORTA CON L'ALIMENTAZIONE**

Vitamina C (agrumi, peperoni) • Zinco (semi zucca) • Glicina (brodo ossa) • Evita: zuccheri, alcol, UV

**■ STUDI CHIAVE (RCT)**

- Proksch et al. (2014): 2.5g/die → +15% elasticità in 8 settimane
- Asserin et al. (2015): riduzione rughe del 20% in 4 settimane

**■ PRODOTTO CONSIGLIATO**

COLLAGENE ATTIVO - Tripeptidi marini + Vitamina C in fiale pronte

→ [farmacistapernatura.com/prodotto/collagene-attivo-15-fiale/](https://farmacistapernatura.com/prodotto/collagene-attivo-15-fiale/)

# SCHEMA RIEPILOGATIVO: IL TUO PROTOCOLLO BASE

Ecco come strutturare la tua integrazione. Inizia con 1-2 integratori per 3-4 settimane, poi aggiungi.

## ■ ■ MATTINO (con colazione)

- Collagene marino: 5-10g a stomaco vuoto, 20 min PRIMA della colazione
- Vitamina D3: 2000-4000 UI (con pasto grasso)
- Vitamina K2: 100-200 mcg (insieme alla D3)
- Vitamina B12 metilata: 500-1000 mcg

■ Tip: prepara le gocce di D3+K2 la sera prima per non dimenticare

## ■ SERA (30-60 min prima di dormire)

- Magnesio organico: 300-400 mg
- Alternativa: collagene la sera se preferisci (sempre stomaco vuoto)

■ Tip: il magnesio bisglicinato favorisce il rilassamento e migliora il sonno

## ■ ■ NOTE IMPORTANTI

- Consistenza > perfezione: meglio ogni giorno che dosi perfette sporadiche
- Interazioni farmaci: verifica sempre con il tuo medico o farmacista
- Gravidanza/allattamento: protocollo specifico necessario
- Esami consigliati: vitamina D (25-OH-D3), omocisteina, emocromo
- Valuta i risultati dopo 8-12 settimane di assunzione costante

## ■ TABELLA RAPIDA

INTEGRATORE	DOSE/DIE	QUANDO	SINERGIE
Magnesio organico	300-400 mg	Sera	B6, Taurina, Vit D
Vitamina K2 MK-7	100-200 mcg	Mattino	Vitamina D3 (sempre)
Vitamina D3	2000-4000 UI	Mattino	K2, Magnesio
Vitamina B12 metil.	500-1000 mcg	Mattino	Folato, B6
Collagene tripeptidi	5-10 g	Stomaco vuoto	Vitamina C, Zinco

# VUOI UN PIANO PERSONALIZZATO?

L'integrazione efficace è personalizzata.  
Questi 5 integratori coprono le fondamentali, ma il tuo corpo è unico.

## TEST ANALISI MACROAREE SALUTE

Valuta in 10 minuti: metabolismo, energia,  
sonno, intestino, pelle, depurazione

Grafico personalizzato delle tue aree critiche  
Analisi dettagliata del tuo profilo  
Consulenza personalizzata con me

**ACCEDI AL TEST GRATUITO**

**ACQUISTA GLI INTEGRATORI SELEZIONATI**

[www.farmacistapernatura.com](http://www.farmacistapernatura.com)

Seguimi per contenuti settimanali evidence-based

**@farmacistapernatura**

## DISCLAIMER E INFORMAZIONI

Le informazioni contenute in questa guida hanno scopo esclusivamente educativo e divulgativo. Non sostituiscono il parere del medico o di altri professionisti sanitari.

Prima di assumere integratori, consulta il tuo medico, specialmente in caso di:

- Patologie croniche o acute
- Gravidanza o allattamento
- Terapie farmacologiche in corso
- Allergie o intolleranze note

Gli integratori alimentari non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. I risultati individuali possono variare.

A CURA DI

**Dott.ssa Leandra Alagna**

Farmacista specializzata in integrazione personalizzata

Consulenze scientifiche per la salute femminile 35+

### CONTATTI

Instagram: @farmacistapernatura

Sito web: [www.farmacistapernatura.com](http://www.farmacistapernatura.com)

E-commerce: [farmacistapernatura.com/shop](http://farmacistapernatura.com/shop)

© 2026 Farmacista per Natura - Tutti i diritti riservati