

Ascultați „Sănătatea în Focus”, un podcast creionat de Secom

Bun venit la Sănătatea în Focus, o inițiativă educativă Secom. În ultimii ani, se observă o preocupare tot mai mare a oamenilor pentru un stil de viață sănătos, în toate dimensiunile pe care acesta le implică, de la alimentație și sport, până la mindfulness și suplimente. Astăzi, o avem alături de noi pe doamna doctor Emiliana Costiug, medic primar medicină de familie, președintele Asociației Medicilor de Familie din Cluj-Napoca. Doamna doctor ne va oferi opinia și recomandările sale **despre suplimentele alimentare, ca parte dintr-o rutină sănătoasă**, alături de alte obiceiuri bune.

Bună ziua și bine ați venit, doamna doctor!

Dr. Emiliana Costiug: Bună ziua! Bine v-am găsit

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Doamna doctor, ce sunt suplimentele alimentare? De ce avem nevoie de ele?

Dr. Emiliana Costiug: Suplimentele alimentare sunt niște produse complexe, proprii organismului sau cu care organismul este obișnuit, care ne suplimentează o dietă zilnică dezechilibrată uneori, dar nu neapărat. Ne ajută în tratamentul unor boli acute sau cronice și care, pe lângă o dietă sănătoasă, așa cum spuneam, și mișcare fizică și un stil de viață sănătos, ne ajută să avem un echilibru optim în fiecare zi.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ați menționat că suplimentele sunt, de fapt, alimente. Credeți că aportul de micronutrienți din alimentație nu ne mai este suficient?

Dr. Emiliana Costiug: Din păcate, nu. Pentru că avem o dietă dezechilibrată, nu punem întotdeauna sănătatea pe primul plan, suntem într-o goană nebună în fiecare zi. Avem parte de mult stres, avem parte de un somn nu tocmai de bună calitate, și toate acestea concură spre o situație de pre-boală, cum spunem noi. Și atunci, avem nevoie de o complementaritate, avem nevoie de aceste suplimente alimentare pentru a ne îmbunătăți aportul de micronutrienți, de vitamine, de minerale și alte fitoextracte care pot să ne ajute în a ne menține o sănătate optimă.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Există alți factori care afectează asimilarea în mod natural a micronutrienților?

Dr. Emiliana Costiug: Da, din păcate, confortul nu a venit numai cu beneficii, confortul speciei noastre umane. Ne-am îndepărtat mult de natură și gândiți-vă doar la dieta noastră. Să zicem că suntem foarte preocupați să avem o dietă sănătoasă, dar ce înseamnă fructe și legume proaspete? Putem să spunem că am cules noi fructul și în minutul următor l-am consumat? Acela este un fruct viu care are toate calitățile, are micronutrienții necesari, are vitamine, minerale care nu sunt degradate. Fructele din ziua de astăzi, cele pe care le cumpărăm de la supermarket, sunt poate culese mai devreme decât timpul lor de coacere, sunt ținute în condiții improprii, sunt stropite cu tot soiul de substanțe chimice, deci nu mai avem siguranța că într-adevăr aveam o dietă

sănătoasă. Cu atât mai mult avem nevoie de aceste suplimente alimentare pentru că e nevoie de cantități enorme ca să satisfacem nevoile unei vieți stresante în care trăim.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Cum știm când avem nevoie de un supliment? Și ce specialist recomandați să consultăm în situația în care suspectăm că avem nevoie de un supliment?

Dr. Emiliana Costiug: Așa cum vă spuneam, practic ar trebui să ne focusăm pe prevenție și zilele acestea și pandemia acesta ne-au oferit o lecție pe care ar trebui să o învățăm cu toții: să punem preț pe sănătatea noastră atunci când o avem și să încercăm să o păstrăm la cote optime.

Sunt unele suplimente alimentare pe care le putem consuma fără niciun risc, aducând beneficii în viața de zi cu zi. Dar avem medicul de familie aproape, care este, practic, managerul nostru de caz, cum spunem noi, adică el ar trebui să se ocupe de calcularea riscurilor noastre individuale și asta ar trebui să fie atribuția principală și rolul principal al unui medic de familie. Să fie sfătuitorul, consilierul pentru o viață sănătoasă, pentru a adopta un stil de viață sănătos, astfel încât să nu recurgem la sistemul medical. Practic, ar fi mult mai ieftin să facem prevenție, să ne îngrijim de propria sănătate, în loc să aglomerăm sistemul medical și să avem probleme serioase de sănătate. Deci medicul de familie, dar sunt și fitoterapeuți, sunt medici cu competență în fitoterapie sau în medicină integrativă care pot să ne dea sfaturi utile privind alegerea suplimentelor alimentare, alegerea unor suplimente de calitate, adaptate nevoilor fiecărui organism în parte.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ați menționat că există o serie de suplimente pe care le putem lua și singuri. Care sunt acestea?

Dr. Emiliana Costiug: Avem aici cel mai viu exemplu, din pandemie, suplimentele privind imunitatea. Sigur că sunt unele categorii de pacienți, și aici mă refer în principal la cei cu boli autoimune, unde există anumite restricții și aici consilierea medicului trebuie să fie prezentă, dar, în principiu, fitoextracte și suplimente alimentare care suțin sistemul imunitar, mai ales în perioade de risc epidemiologic, în perioada rece, sunt binevenite oricărui pacient. Apoi, sunt vitaminele și mineralele. Așa cum vă spuneam, stilul nostru de viață dezechilibrat, cu mult stres și cu multe dezavantaje în ceea ce privește păstrarea sănătății poate fi corectat, poate fi suplimentat cu aceste suplimente și, mă repet, cu aceste vitamine, minerale care pot să aducă un beneficiu, pot să aducă aportul necesar funcționării în condiții bune a organismului nostru.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ajungem la o grupă interesantă: copiii. Când le administrăm suplimente alimentare copiilor? Există cazuri ce țin de prevenție?

Dr. Emiliana Costiug: Da, practic de aici ar trebui să începem. Vă dați seama că dacă și copiii ar crește cu acest comportament sănătos, ei ar fi, cumva, viitorii adulți sănătoși, cu un comportament preventiv, care ar avea grijă de sănătate și care ar ajunge mai puțin în sistemul nostru medical. Și da, ca medic de familie, în fiecare zi facem intervenții preventive copiilor. De aceea îi chemăm periodic la cabinet pe cei mici, pe

sugari, pe nou-născuți, și încercăm să depistăm din timp anumite probleme pentru a le corecta. E perioada de maximă dezvoltare, de creștere, de dezvoltare atât somatică, cât și a sistemului imunitar, a inteligenței. Și acum este momentul să intervenim. Intervenții preventive facem zi de zi. Facem profilaxia rahitismului, pentru că la un ritm de creștere atât de accelerat e nevoie de un supliment de Vitamina D, supliment pe care, recunosc și forurile internaționale, că nu poate fi acoperit de o alimentație corectă, echilibrată. Apoi, profilaxia anemiei feriprive, la fel. Tot timpul facem intervenții preventive. Apoi, avem grijă ca, în funcție de fiecare copil și de comportamentul pe care îl are acesta, de intrarea sau nu în colectivitate, recomandăm suplimente care îi susțin imunitatea și care, alături de vaccinuri, îl protejează pentru primii ani de colectivitate. Deci da, copiii sunt primul pas, să zic așa, în prevenție și în acordarea unor intervenții preventive.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ați menționat un subiect delicat și abia așteptam să-l discut cu dumneavoastră. În această perioadă, cu rare excepții, copiii stau mai mult ca niciodată în casă. Cum se face suplimentarea cu Vitamina D în aceste condiții și în ce doze? Ar trebui să suplimentăm și cu alte suplimente în această situație?

Dr. Emiliana Costiug: E o perioadă grea, atât pentru părinți, cât și pentru copii, mai ales pentru cei care locuiesc la bloc și care nu au posibilitatea să beneficieze și de aerul curat. În condițiile de pandemie și izolare, practic și în condiții de mișcare mai scăzută, fără discuție e nevoie de o suplimentare a Vitaminei D. Oricum, noi recomandăm tuturor copiilor până la vârsta de 14 ani ca în sezonul rece, în lunile cu R, și dacă urmăriți calendarul vedeți că din septembrie până în aprilie toate lunile au litera R, ceea ce înseamnă că în toată această perioadă ar trebui să suplimentăm doza de Vitamina D3. Și da, vitamina D3 pe primul plan, dar, pe lângă aceasta, uleiul de pește care aduce aportul acela de acizi grași Omega 3 – cei care ajută la o bună funcționare atât a sistemului imunitar, cât și în dezvoltarea cerebrală. Apoi, vitaminele B dacă e nevoie, dacă avem de-a face cu tulburări de comportament, dacă copilul este iritabil. Fierul-dacă dieta copilului nu conține multă proteină animală sau multe semințe care pot să asigure, într-o oarecare măsură, aportul de fier. Deci toate acestea trebuie recomandate, dar individualizând întotdeauna doza, în funcție de particularitățile copilului.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ați menționat perioada lunilor cu "R". Mă gândeam, devreme ce ne petrecem chiar mai mult timp în casă și, iată, deja suntem în aprilie, ar trebui să continuăm administrarea Vitaminei D la copii și începând cu luna mai?

Dr. Emiliana Costiug: Dacă expunerea la soare nu este suficientă, da, fără discuție. Și, mai ales, dacă nu avem parte și de mișcare. Toate acestea se leagă: mișcare în aer liber, soare- pentru a avea această expunere la soare, a participa la producția proprie de Vitamina D, avem nevoie și de alți factori de care, din păcate, suntem lipsiți în această perioadă. Și da, se poate continua fără nicio problemă și în lunile mai- august, în lunile de vară, cu o doză mai mică, de obicei recomandăm copiilor fără carențe o doză profilactică de 1000 de unități, iar pentru perioada de vară 500 de unități.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: O altă mențiune pe care ați făcut-o dumneavoastră se referă la uleiul de pește, iar eu am sesizat o practică frecventă. Poate uleiul de pește să înlocuiască administrarea Vitaminei D?

Dr. Emiliana Costiug: Nu, asta le-o spun și mămicilor, este o mare greșeală. Sigur, majoritatea componentelor suplimentelor conțin și doze mici de Vitamina D, dar, așa cum vă spuneam, nevoile sunt crescute în sezonul rece mai ales, în perioada de creștere a copilului, și atunci e nevoie de suplimentarea cu Vitamina D pe lângă uleiul de pește.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Și dacă tot suntem la acizi grași, un ingredient interesant este uleiul de Krill. Ce ne puteți spune despre acesta și despre beneficiile sale?

Dr. Emiliana Costiug: El este adresat adulților. Pe lângă acizii grași pe care îi conține, are multe beneficii, are multe constituente care ajută la o bună funcționare a sistemului cardiovascular. Acolo unde este și o dislipidemie, pe lângă tratamentul de bază, e foarte important să avem în suplimentare acest ulei de Krill, pentru a ajuta la elasticitatea arterelor, la buna funcționare a inimii, la o circulație periferică bună și, nu în ultimul rând, pentru sistemul osteoarticular.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Am să mă întorc la felul în care alegem suplimentele, pentru că în farmacii și în magazinele naturiste sunt foarte multe produse. Cum știm să alegem suplimentele de calitate? Ne-ați putea oferi o listă cu cele mai importante cinci criterii pe care le putem urmări pe etichetă?

Dr. Emiliana Costiug: În primul rând, ar trebui să fie un produs care să fie avizat, notificat. E foarte important să verificăm ambalajul atunci când cumpărăm un produs. Apoi, să fie foarte bine menționată compoziția. La fel, modul de administrare (înainte de masă, după masă), doza exactă. Apoi, eventualele reacții adverse sau eventualele atenționări. Ele trebuie trecute pe ambalaj fără discuție. Nu în ultimul rând, produsele trebuie să fie certificate, să aibă o anumită calitate, să aibă acel certificat GMP de prelucrare a lor, astfel încât să fim siguri de eficiența acestor produse. Nu întotdeauna prețul ar trebui să fie un criteriu, și de aceea nici nu l-am trecut pe listă, dar poate ar trebui să îl discutăm și pe acesta. Vedeți că trăim în epoca ofertelor, oferte de 2+1, 3+1, toate la un loc și la prețuri extraordinar de mici și cu efecte miraculoase. Deci trebuie să facem slalom printre aceste informații și să ne alegem cu grijă produsele.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Cum putem recunoaște pe etichetă un ingredient patentat?

Dr. Emiliana Costiug: E un mare avantaj că sunt unele extracte care sunt standardizate și unele care sunt patentate, (se recunosc prin acel semn trademark, care sunt trecute în compoziția produselor și care aduc un beneficiu. Un produs patentat înseamnă automat studii privind calitatea, privind eficiența și siguranța produsului, iar extractul standardizat îți oferă garanția că fiecare capsulă, fiecare produs conține aceeași cantitate de ingredient, aceeași compoziție, pentru că, mai ales la fitoextracte, ele pot

să difere de la o recoltă la alta, de la o plantă la alta, și atunci e foarte importantă această standardizare și patentele, care sunt, practic, produsele brevetate, care au în spate studiile de siguranță și de eficiență.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Se poate spune că, de fapt, de fapt și de drept, suplimentele alimentare au studii în spate, pentru că se zvonește că nu. Ce părere aveți?

Dr. Emiliana Costiug: E o lungă discuție legată de "evidence based medicine", pentru că noi, medicii, am fost crescuți într-o altă cultură medicală, să zic așa, în care doar medicamentele cu dovezi, cu studii clinice, cu meta-analize, toate acestea dădeau cumva greutate și valoare medicamentului respectiv. Trebuie să facem însă diferența între un produs propriu organismului, sau un produs natural, pe care îl regăsim sau îl consumăm de multe ori zilnic și pentru care studiile observaționale au demonstrat că au eficiență și atunci da, avem nevoie de aceste fitoextracte standardizate sau de aceste produse naturale în cantitate mai mare tocmai pentru că nu putem consuma 10 kg dintr-o plantă, de exemplu. Pe de altă parte, avem de-a face cu un medicament, o moleculă străină de organism, cu care noi nu ne-am întâlnit, care nu știm ce eficiență are, ce efect are asupra propriului organism, dacă este sigur, dacă nu ne produce reacții adverse, dacă este eficient și dacă îl luăm pentru un anumit simptom sau nu. De aceea spun că trebuie să facem diferența aceasta și de multe ori cred că aici medicii se poticnesc, poate din lipsă de timp și e o avalanșă informațională greu de stăpânit în zilele noastre încât preferăm să mergem de multe ori pe medicamente pentru care avem studii în spate și protocoale și fără să personalizăm schema de tratament și să îi asigurăm pacientului și suplimentele alimentare de care are nevoie și care poate stău chiar la baza simptomelor pe care el le adresează.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Înțeleg, cu bucurie, că sunteți adepta medicinei integrative și recomandați suplimente alimentare pentru prevenție, dar și pentru tratarea anumitor tulburări. Din practica dumneavoastră ne puteți da niște exemple de cazuri în care și-au dovedit suplimentele eficiența?

Dr. Emiliana Costiug: Să începem cu ceea ce ne preocupă pe toți în zilele noastre, această infecție cu SARS- Cov 2, pentru care am recomandat și recomand în continuare, cu rezultate foarte bune, atât pentru prevenție, cât și pentru tratamentul formelor incipiente, suplimente alimentare. Și aici mă refer la Vitamina D3 în doze mai mari, bineînțeles, de 2000- 5000 de unități, Vitamina C ne protejează de multe rele și de cele mai multe ori nu recunoaștem oboseala sau toate celelalte simptome underline care pot să se datoreze unui deficit de Vitamina C. Apoi Zincul, pentru funcționarea bună a sistemului imun și, practic, există o interdependență în absorbția Vitaminei C și a Zincului. Apoi Melatonina, foarte des recomandată în această perioadă, atât pentru tulburările de somn, cât și pentru relaxarea organismului, având în vedere toată această grijă și anxietate de care suntem dominați în această perioadă.

Avem apoi recomandările pe care le facem zi de zi pentru pacienții foarte stresați care, deși au grijă cu dieta lor, deși fac mișcare fizică, poate se simt oboseți, poate au tulburări de concentrare, poate nu mai reușesc să-și ducă la îndeplinire toate sarcinile de la locul

de muncă sau de acasă, de ce să nu recunoaștem? Și aici recomand, cu rezultate foarte bune, suplimente alimentare, începând de la extracte fitoterapice cum ar fi Rhodiola, pentru o stare de anxietate, suplimente alimentare Magneziu și forma aceeașarea de bisglicinat magneziu, care e foarte eficientă și se absoarbe foarte bine – acestea doar pentru prevenție sau pentru simptomele ușoare. Sunt, apoi, bolile acute ale copiilor care, fără îndoială, primesc un tratament simptomatic, dar eu zic că de când folosesc cu regularitate fitoextracte și suplimente alimentare în schema de tratament a copilului am redus foarte mult consumul de antibiotic și mă bucură asta și văd că și părinții îmbrățișează această metodă și sunt mult mai atenți cu ceea ce le dau copiilor lor și mă bucur să văd un comportament preventiv al lor. Sunt și bolile cronice. Dar totul trebuie personalizat. Nu pot să vă dau o rețetă standard pentru o anumită afecțiune.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ați menționat acest trio foarte puternic: Vitamina D, Vitamina C și Zinc pentru prevenția, până la urmă, a infecției care ne macină de un an de zile. Pentru imunitate, în general, aveți alte suplimente pe care le-ați recomanda?

Dr. Emiliana Costiug: Da, sunt suplimente alimentare cu betaglucan, cu glutadion, cu efecte antioxidante și puternic imunostimulante și care, bineînțeles, pe lângă minerale și vitamine au un efect foarte bun.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Apropo de imunitate, cred că deja știm toți că o bună parte din imunitate se găsește la nivel intestinal. Ce părere aveți despre prebiotice, probiotice și simbiotice? Le folosiți în practica dumneavoastră?

Dr. Emiliana Costiug: Da, le folosesc de mult timp, și e o mare revelație, o mare descoperire și o mare bucurie pentru mine. Practic, peste 70% dintre celulele sistemului nostru imunitar se găsesc la nivelul mucoasei intestinale. Este, practic, un organ imun întregul nostru intestin și practic avem o conviețuire cu aceste bacterii și cu aparatul lor genetic, care se întrepătrunde cu al nostru. Este ceva fantastic și cred că aici descoperirile ulterioare ne vor arăta cât de mult înseamnă ceea ce consumăm, pe de o parte, în generarea unui anumit echilibru al florei bacteriene pe de altă parte, și apoi în generarea stării noastre de bine legată de sănătate, de starea mentală și așa mai departe. Recomand probioticele bineînțeles în tratamentul antibiotic, asta nici nu se pune problema, fără discuție, dar și în alte afecțiuni digestive, începând de la balonări, de la un colon iritabil, la copii mici cu dermatite atopice, în alergii merge foarte bine. Ideea este să găsim produsul potrivit, să-l administrăm pe o perioadă potrivită, pentru că și asta trebuie spus: suplimentele alimentare nu sunt ca un antibiotic care într-o zi își arată efectele. Trebuie perseverență și o durată de 1- 3 luni poate ca să vedem efectele. Apoi prebioticele, care ajută să crească probioticele bune. E o foarte strânsă dependență între acestea două și, ca urmare, au și apărut și celelalte produse, simbioticele, care, practic, le combină pe cele două. Axa dintre intestin și creier: cât de mult influențează echilibrul florei noastre intestinale starea de bine mentală! Sunt atât de multe descoperiri în această zonă, despre probiotice, prebiotice, simbiotice încât nu ne-ar ajunge timpul. Dar da, sunt pentru probiotice și da, le recomand, dar trebuie recomandată tulpina adecvată, în funcție de patologia pacientului, de riscurile pe care le are și de personalitatea lui.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Văd energia, v-ați luminat la față când a venit vorba de probiotice. Cred că odată ce am adresat această întrebare am pășit deja în zona suplimentelor vedetă. Sunt câteva suplimente celebre și am să încep cu combinația dintre D3 și K2. Ce părere aveți despre această faimoasă combinație care direcționează calciul în oase și reduce riscul depunerii lui în alte țesuturi? Sunteți de părere că ar trebui să persoanele cu afecțiuni sau cu antecedente familiale de tromboze să fie precaute la această combinație de D3 și K2?

Dr. Emiliană Costiug: E iarăși o mare descoperire și un pas înainte în medicină și în medicina integrativă mai ales. Practic, tot timpul asociaz Vitamina K cu producerea cheagurilor de sânge și atunci ne feream întotdeauna să luăm Vitamina K. Ulterior, s-a descoperit că practic există trei fracțiuni și că doar ultima, menadiona, Vitamina K3, este cea răspunzătoare de formarea cheagurilor de sânge. Și practic, organismul nostru este mult mai deștept decât noi, are mult mai multe mecanisme la dispoziție, trebuie doar să îl ajutăm. Practic, primele două fracțiuni de Vitamina K, atât K1, cât și K2, favorizează o fluidificare a sângelui, practic ajută la elasticizarea arterelor, are un efect benefic asupra sistemului cardiovascular. Și, bineînțeles, Calciul, metabolismul Calciului care e atât de complex. Practic, tot stresul nostru înseamnă un PH mai acid în organism. Și atunci, Calciul este mobilizat, este adus în sângele nostru pentru a regla PH-ul și pentru a ajunge la o stare de normalitate. Tot timpul există acest "turnover" al Calciului dintre oase și sânge. Important este să avem la îndemână suplimentele care să nu ne fragilizeze foarte tare oasele, să nu ajungem la un risc de osteoporoză, pentru că un organism stresat, care nici nu face mișcare, este predispus la osteoporoză. Vedeți cât de mult a crescut riscul de osteoporoză în ultimul timp și atunci e nevoie să luăm aceste combinații care ajută în metabolismul calciului, în depunerea lui în oase și articulații și dinți, și în elasticizarea sistemului nostru vascular.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ați menționat, când am discutat despre Vitamina D la copii, niște doze, 1000 de UI iarna și 500 vara. Știți că, de fapt, regulamentul național are niște doze care încep de la 200 UI pentru adulți. Dumneavoastră ce doze recomandați de vitamina D pentru adulți, de această dată? Pentru că, iată, suplimentele pe care le găsim pe piață sunt la niște doze mult mai mari, 2000, chiar 5000, uneori și mai mult? Cum explicați aceste diferențe foarte mari?

Dr. Emiliană Costiug: De la 2000 de unități în sus, pentru că ultimele studii arată cât de mult deficit de Vitamina D există și cât de mult contează asta în predispoziția spre anumite boli. Și aici vorbim atât de sindromul metabolic, de hipertensiunea arterială, obezitate, ca să nu mai vorbim de osteoporoză și de afectarea sistemului osteoarticular. Mai mult decât atât, alergiile, bolile autoimune, diabetul zaharat, chiar cancerul pot să aibă la bază și acest deficit de Vitamina D. De aceea, este important să suplimentăm cu Vitamina D și avem nevoie de doze mari de Vitamina D. Am început să testăm și noi Vitamina D în ultimul timp și am văzut că foarte, foarte puțină lume are o doză optimă de Vitamina D. Toți ne găsim undeva în intervalul suboptim sau chiar cu deficit sever, și asta spune multe despre stilul nostru de viață. Avem la îndemână vitamina D, pe care o putem administra ca supliment fără nicio problemă, mai ales că nici produsele lactate nu mai sunt așa cum erau acum 100 de ani. Nu mai știm exact ce iaurt, ce lapte, ce

conținut de Vitamina D, de Calciu are. De aceea e nevoie de suplimentare și da, eu recomand doze mari, de la 2000 de unități în sus.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Dincolo de combinația D3 cu K2, mai aveți niște asocieri de suplimente pe care le recomandați pentru absorbție și efecte optime?

Dr. Emiliana Costiug: Da, vă spuneam de Vitamina C cu Zinc, vă spuneam de probiotice și prebiotice, de Omega 3 și Vitamina D, Krill și Vitamina D, deci sunt multe combinații care pot să aducă un sinergism și o stare de bine în viața noastră.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: O altă vedetă pe care tocmai ați menționat-o este Vitamina C. Ce alte beneficii are dincolo de celebra susținere a imunității? O putem administra pe termen lung?

Dr. Emiliana Costiug: Din fericire, Vitamina C este singura care nu are efecte adverse. Nu se stochează, nu poate să determine un exces de depozit de Vitamina C, ea se consumă foarte repede și se elimină surplusul dacă el ar exista. O recomand atât în prevenția bolilor infecțioase de orice fel, dar și în buna funcționare a sistemului cardiovascular, în circulația cerebrală, în sistemul imunitar și în prevenția alergiilor. Sunt foarte multe studii care atestă un puternic impact pentru aportul adecvat de Vitamina C. Plus că Vitamina C are un rol și în metabolismele altor minerale, de exemplu, absoarbe Fierul, și atunci tratamentul anemiei este condiționat cumva de un nivel adecvat de Vitamina C. Se întrepătrund cumva și combinațiile sunt foarte importante în acest tip de patologii.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Deci nu riscăm să luăm prea multă Vitamina C.

Dr. Emiliana Costiug: Nu, doar cu această precauție sau cu această recomandare de a consuma suficiente lichide. Să avem în minte tot timpul consumul de apă, 30 de ml/ kg corp. Ne calculăm foarte ușor cât ar trebui să fie aportul nostru de lichide zilnic și atunci chiar nu este nicio problemă cu niciun supliment alimentar.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Am să profit de ocazia acestui șir de suplimente vedetă ca să vă adresez faimoasa întrebare: B-urile îngrașă?

Dr. Emiliana Costiug: De câte ori recomand așa ceva, mă izbesc de această întrebare. Nu, dar practic B-urile ne dau starea aceea de bine, ele au un puternic efect asupra sistemului nostru nervos, a sistemului circulator. Intervin în atât de multe metabolisme, atât pentru absorbția altor minerale, cât și pentru absorbția altor vitamine, pentru procese oxidative de la nivelul celulelor. Știți foarte bine că atunci când avem o problemă a nervilor periferici, de exemplu, sau atunci când avem o stare de oboseală, luând automat un complex de Vitamina B, un Magneziu, lucrurile se rezolvă fără un tratament foarte complicat. Uitați-vă cât de ușor putem să alunecăm spre boală și cât de simplu am putea reveni la starea de echilibru cu aceste vitamine, minerale, suplimente alimentare!

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Apropo de stările emoționale și de echilibrul sistemului nervos, din păcate, pandemia ne-a afectat profund la nivel emoțional,

foarte mulți oameni suferă de insomnii, de stări de anxietate, atacuri de panică. Ne pot ajuta suplimentele în acest sens? Știu că ați menționat melatonina, iată Burile, mai există niște ingrediente pe care le-ați descoperit în practica dumneavoastră medicală?

Dr. Emiliană Costiug: Sunt fitoextracte, cum ar fi extractul de Rhodiola, care combate foarte bine anxietatea, starea de panică generată de multe aspecte din viața noastră. Melatonina, așa cum am spus, apoi precursorii de serotonină, acel 5HTP- care practic ne ajută să ne sintetizăm cu propriile resurse hormonul fericirii, așa cum este numită serotonină. Practic, avem la îndemână atât extracte din plante, cât și precursori ai unor hormoni care ne pot ajuta să revenim pe linia de plutire în zilele acestea și da, le recomand fără nicio precauție sau o atenționare specială.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Să știți că eu mi-am făcut deja o listă mentală de "bunătăți" din tot ce ați înșirat mai devreme, dar sunt foarte curioasă: Dumneavoastră luați suplimente? Și dacă da, care ar fi acestea?

Dr. Emiliană Costiug: O, da! Inițial, chiar la începuturile carierei mele, spuneam că dacă eu am o dietă sănătoasă și echilibrată, o să fie în regulă, că eu mănânc sănătos...Până la urmă, mi-am dat seama că nu e suficient. Și, mai mult decât atât, această pandemie, cu avalanșa aceasta informațională, cu atât de mult stres, cu atât de multă muncă, cu atât de mult suport pentru pacienții noștri, cu monitorizarea, cu testarea, cu vaccinarea, cu atâtea telefoane și ecrane în jurul nostru...Practic, la cabinet am trei telefoane și trei laptopuri cu care lucrez, cu echipa, bineînțeles. E un consum mult crescut față de zilele în care interacționam cu pacientul față în față și discutam cu el și aveam practic acel schimb de idei, acel feedback și eram mult mai sigură pe ceea ce recomand decât acum, în fața unui laptop sau a unui mail pe care îl scriu.

Toate acestea înseamnă consum nervos, plus teama de infecție, plus toate celelalte riscuri de la cabinet de alte infecții care pot să apară și da, toate suplimentele legate de imunitate, pe rând, câte două-trei luni le-am luat. Apoi, antioxidanți, pentru că am și eu o vârstă și, așa cum vă spuneam, timpul mi-a fost mult alocat sau dedicat pacienților. Toată ziua practic sună telefoanele și răspund cât de des pot și atunci timpul afectat este cel al meu personal, al timpului meu liber, al sănătății mele și da, a fost nevoie să iau. Pe lângă Vitamina C, Zinc, Vitamina D, pe care o iau și acum, în toată această perioadă am luat-o. Apoi, melatonină pentru somn, pentru că trebuia să fac față sau să mă deconectez. Vedeți cât de mult ne-am îndepărtat de natură? Înainte, bunicii, străbunicii noștri se trezeau odată cu răsăritul și se culcau odată cu apusul soarelui. Acum avem foarte mulți "sori" în jurul nostru, avem foarte multe ecrane, telefoane, care, practic, ne influențează și interferează cu secreția de melatonină proprie. Și atunci, avem nevoie de aceste suplimente ca să ne reglăm cât de cât somnul, să avem un somn de calitate, pentru a fi ați a doua zi, din nou din fața laptopurilor, din păcate, dar asta este! Apoi, antioxidanții. Resveratrol am luat foarte mult în perioada aceasta, Cognizin, produse pentru memorie și pentru concentrare, pentru că, având un timp mult mai lung alocat consilierii aveam nevoie și de astfel de produse.

Jurnalist Oana Trifu Bulzan: Ne apropiem de final și vă invit să rezumăm cele mai importante 3 sau 5 recomandări pe care ni le puteți oferi pentru un consum responsabil și eficient de suplimente alimentare.

Dr. Emiliana Costiug: Vă recomand să luați suplimente alimentare, dar luați legătura și cu medicul de familie sau cu un consultant în fitoterapie, astfel încât să luați cele mai bune produse adaptate nevoilor voastre. Aveți grijă să verificați etichetele produselor, să luați produse de calitate, să luați fitoextracte standardizate, care să aibă avizările corespunzătoare, să fie un producător cunoscut, care să fie dedicat acestui segment, pentru că vedeți că apar peste noapte tot soiul de produse și, nu în ultimul rând, să vedeți prețul. Pentru că nu prețul întotdeauna arată cel mai bun raport calitate- preț. Dați preț sănătății voastre!

FINAL

Jurnalist Oana Trifu Bulzan:

Doamna doctor, mulțumim pentru informațiile și recomandările pe care ni le-ați oferit în legătură cu consumul corect și responsabil de suplimente alimentare, astfel încât să ne putem bucura de o viață echilibrată. Cu siguranță, este un domeniu vast, cu un loc foarte important în ecuația stilului de viață sănătos. Vă mulțumim foarte mult!

Dr. Emiliana Costiug: Vă mulțumesc și să rămâneți sănătoși!