

## Biotina C Plus Nutrilite : relazione di Peirano Leda

**Biotina C Plus Nutrilite 90 compresse    posologia :**

1 compressa/giorno

Euro 23,27

### **Ingredienti:**

Collagene Idrolizzato

Stabilizzanti ( Cellulosa microcristallina , fosfato di calcio ,  
carbossilmetilcellulosa )

Acido L-ascorbico , Maltodestrine , concentrato di Ciliegia Acerola 4,7%

Agenti antiagglomeranti ( trisilicato di magnesio , sali di magnesio di acidi  
grassi , biossido di silicio )

Glicina , Estratto di semi d'Uva

L-cisteina , cloridrato umidificante ( glicerolo )

D-biotina

Agente di rivestimento ( cera carnauba )

Collagene Idrolizzato

L'esposizione senza protezione ai raggi solari determina il fenomeno del foto-invecchiamento: diretto e tramite la formazione di radicali liberi che danneggiano le formazioni cellulari ed extracellulari della cute tra cui il Collagene che forma circa il 30% del nostro organismo . L'assunzione di collagene ha quindi una azione benefica sulla pelle e combatte i radicali liberi attraverso una azione antiossidante .

Il Collagene migliore è quello di origine marina ( da molluschi ) rispetto a quello di origine bovina/suina ; la forma migliore per facilitarne l'assorbimento gastrico e cutaneo ( creme cosmetiche ) è quella idrolizzata : esso è ricco di aminoacidi essenziali ( idrossiprolina ) dalla cui sintesi si ricava il collagene stesso . Non occorre assumerne grandi quantità ma è necessario associarlo alla Vitamina C che ne favorisce la sintesi . Il Collagene non è infine un buon integratore proteico

**Ciliegia Acerola – Ciliegia delle Barbados ( Malpighia Glabra )**

La Ciliegia Acerola è un frutto di un arbusto tropicale appartenente alla famiglia delle Rosacee , particolarmente ricco di Vitamina C il cui contenuto è superiore di circa 30/50 volte rispetto alle arance . Qua sotto il raffronto del contenuto di Vitamina C in alcune piante :

- Acerola : 1000/4500 mg X 100 gr di frutti
- Rosa Canina : 300/1700 mg X 100 gr di frutti
- Baobab : 150/499 mg X 100 gr di frutti

## Vitamina C ( Acido L-ascorbico )

La Vitamina C è una vitamina idrosolubile non sintetizzabile dall'organismo , molto instabile . libera rapidamente due ioni Idrogeno ossidandosi ad Acido Deidroascorbico . E' quindi agente riducente o ossidante ; data l'elevata idrosolubilità la Vitamina C è facilmente assorbita dall'intestino tenue e passa direttamente nel sangue . Viene eliminata con le urine .

La Vitamina C è fondamentale in tutte queste funzioni :

Sintesi del Collagene

Sintesi degli ormoni steroidei

Aumenta l'assorbimento del Ferro

Ha azione di rigenerazione della Vitamina E

Ha azione antistaminica e antiossidante

Diminuirebbe la formazione di N-nitrosocomposti , sostanze potenzialmente mutagene , quindi può diminuire il rischio potenziale di una evoluzione cancerogena delle cellule gastriche !

Il fabbisogno giornaliero di Vitamina C varia in funzione dell'età e della condizione : si va da 45 mg/giorno per un ragazzino fino a 95mg/giorno per un uomo adulto ; donne in allattamento e in gravidanza , persone convalescenti da malattie infettive e persone nella terza età hanno un fabbisogno maggiore come pure per i fumatori ai quali si raccomanda una maggiorazione di circa 35 mg/giorno

La carenza di Vitamina C ( meno di 10mg/giorno ) causa la Scorbuto , malattia molto diffusa un tempo specie fra i naviganti e dovuta alla mancata assunzione di frutta e verdura fresca , mentre un eccesso di Vitamina C favorisce la formazione di calcoli renali di Ossalato di Calcio

## Biotina ( detta anche Vitamina B8 , Vitamina H , Coenzima R )

Vitamina indispensabile per la corretta crescita dei mammiferi è solubile in acqua : in questo stato è resistente al calore , agli acidi e alle basi; è presente in tutto il corpo , nel cervello , nei reni e nelle ghiandole surrenali con particolare concentrazione nel fegato , carenze e sovradosaggi sono eventi rari . Trai sintomi della carenza di Biotina abbiamo l'eritema squamoso , crampi muscolari , debolezza , inappetenza , perdita di capelli , depressione . Essendo la Biotina sintetizzata dalla flora batterica intestinale una prolungata terapia antibiotica puo determinarne la carenza come pure un consumo esagerato di albume di uova crudo ( Sindrome della chiara d'uovo ) . L'Avidina contenuta nel bianco d'uovo crudo , si combina con la Biotina impedendone l'assorbimento da parte dell'organismo . La cottura dell'uovo inattiva l'Avidina .

La Biotina è implicata nel metabolismo dei Carboidrati , delle Proteine e dei Grassi , in special modo degli Acidi Grassi Insaturi , è anche attiva in ogni parte del corpo essendo necessaria per una crescita normale e le sue funzioni fisiologiche comprendono la buona conservazione della pelle , dei capelli , dei nervi , delle ghiandole sebacee , del midollo spinale e delle ghiandole sessuali .

Dermatite Seborroica e Eritrodermia Esfoliativa sono sintomi da carenza di Biotina nei lattanti e vengono trattate attraverso iniezioni di Biotina alle madri che allattano in modo che, attraverso il loro latte, forniscano al neonato la Biotina mancante

### CONFRONTO CON PRODOTTI SIMILARI :

Ho cercato alcuni prodotti simili o con azione confrontabile con la Biotina C Plus della Nutrilite sul mercato , facendo ricerche via web e chiedendo anche a una parafarmacia e una erboristeria ottenendo le seguenti informazioni

**BIOTIN della LONGLIFE** : 100 compresse posologia : 1 compressa/giorno

Euro 12,90

Contiene SOLO Biotina , tra gli ingredienti è indicata la crusca di riso e poi addensanti , antiagglomeranti e agenti di rivestimento uguali a quelli del prodotto della Nutrilite

Non ha controindicazioni o effetti collaterali

**VITA B8 della SOLGAR** : 100 compresse posologia : 1 compressa/giorno

Euro 17,00

Anche questo contiene SOLO Biotina nella forma D-Biotina oltre poi ad antiagglomeranti , addensanti e agenti di carica confrontabili sia col prodotto Nutrilite che col Biotin

Non ha controindicazioni o effetti collaterali

**BIOSSE PLUS della MAVI** : 30 compresse posologia : 2 compresse/giorno

Euro 25,70

Contiene oltre alla Biotina anche Cistina e Selenio da *Serenoa Repens* , tra gli ingredienti anche olio di soya idrogenato e grassi animali

Contiene coloranti : biossido di titanio , clorofilla sodio-rameica

E' controindicato per chi assume farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici

**ANACAPS DUCRAY** : 30 compresse posologia : 1 compressa/giorno Euro

30,00

Contiene oltre alla Biotina ( 0,50 mg ) , L-cistina , L-metionina ,

nicotinamide e anche , tra gli stabilizzanti , il solfato di ferro ( 14 mg )

Contiene coloranti : ossido di ferro , diossido di titanio E' controindicato per chi soffre di patologie epatiche o renali

**BIOMINERAL ONE** : 30 compresse posologia : 1 compressa/giorno Euro

26,90

Contiene proteine del siero del latte , N-acetilglucosamina ( da crostacei ) , L-metionina , Vitamina E naturale , Glicina , L-aurina oltre a Vitamina D e Biotina

Contiene coloranti : biossido di titanio ( E 171 )

E' controindicato per chi soffre di patologie epatiche o renali , inoltre si consiglia di non usarlo per più di 6/8 settimane , dopo consultarsi con un medico

**BIOSCALIN SINCROBIOGENINA** : 30 compresse posologia : 1

compressa/giorno Euro 26,30

Contiene Biotina , Vitamina B6 , Acido Pantotenico , Rame e Zinco , tra gli ingredienti troviamo Olea Europea , Vitis Vinifera e anche il Selenio

Non sono indicati coloranti

Nessuna controindicazione ma se ne consiglia l'uso per almeno due mesi .

**Precisazioni :**

Nella mia ricerca dei prodotti competitor i fattori che ho preso in considerazione sono stati la presenza di Biotina ( integratori con solo la Biotina sono pochissimi ed essa viene un po messa in tutti gli integratori in commercio ) e l'azione sui capelli