

INTEGRATORI, BUSINESS O NECESSITÀ? FACCIAMO CHIAREZZA CON A. MUGELLI (SIF)

SALUTE | 15 Aprile 2019

Ecco la verità sugli integratori: business o vera salute? Facciamo chiarezza con Alessandro Mugelli (Presidente Società Italiana Farmacologia)

Cosa c'è dietro al boom inarrestabile e miliardario degli integratori alimentari? «Con uno stile di vita corretto ed un'alimentazione varia e completa non c'è nessun motivo di usare integratori di cui non abbiamo prove di efficacia, meglio spendere quei soldi in attività fisica e prevenzione» dichiara Mugelli

di Viviana Franzellitti



Prevencono le malattie, fanno crescere i capelli, perdere peso, e migliorano l'attività sessuale. Esistono integratori per **dormire, concentrarsi o ricaricarsi**. Insomma, in commercio ce ne sono di tutti i tipi e per tutte le esigenze e siamo convinti che **queste pillole "magiche"** possano mantenerci giovani e in forma. Ma è davvero così? Non proprio.

Abbiamo approfondito l'argomento con il **Presidente della Sif** (Società Italiana Farmacologia) **Alessandro Mugelli**: il professore ritiene che **la buona salute si costruisca a tavola** seguendo «un'alimentazione varia, sana ed equilibrata e che gli integratori servono solo quando aumenta il fabbisogno – in alcune fasi della vita – o c'è una carenza».

Presidente, negli ultimi anni c'è stato un boom di vendite di integratori alimentari in Italia: quali sono, secondo lei, le motivazioni?

«Le ragioni del boom sono tante, parliamo di un fenomeno mondiale. È un business estremamente redditizio e attraente per le aziende: solo negli Stati Uniti, la patria degli integratori, il mercato vale oggi circa **30 miliardi di dollari** e ci si aspetta che cresca ancora. L'Italia non è da meno; un'indagine del Centro Studi **FederSalus** fotografa un settore solido e in costante crescita, rilevando **un giro d'affari nazionale di quasi 3 miliardi di euro nei canali farmacia e grande distribuzione**». In realtà, seguendo la nostra dieta mediterranea, ricca di fibre, frutta e verdura e uno stile di vita corretto non c'è nessun motivo **di usare integratori** di cui non abbiamo, tra l'altro, prove di efficacia. Meglio spendere quei soldi in attività fisica e prevenzione, facendo una vita meno sedentaria e mangiando più sano: **sicuramente**

GLI ARTICOLI PIU' LETTI

RUBRICHE

INTEGRATORI, BUSINESS O NECESSITÀ? FACCIAMO CHIAREZZA CON A. MUGELLI [\(SIF\)](#)

otterremo risultati importanti. Gli integratori possono essere utilizzati come supporto, dopo un periodo di malattia o convalescenza, in quelle situazioni in cui il medico ritiene che ci sia bisogno di un'integrazione alimentare, nella dieta di un atleta o in situazioni di grande stress. **In gravidanza**, ad esempio, l'integrazione di **acido folico** è necessaria per proteggere mamma e nascituro. Allo stesso modo, **se c'è un'anemia per carenza di ferro**, assumere integratori per bocca è il primo passo per ristabilire i livelli corretti ma ricordiamoci anche di mangiare **verdura verde, carne rossa e legumi**».

LEGGI ANCHE: **LA CARNE FA MALE? ECCO LE FAKE NEWS PIÙ DIFFUSE SECONDO "CARNI SOSTENIBILI"**

Come si spiega, allora, questa enorme richiesta da parte delle persone?

«Parliamo di prodotti **facilmente disponibili**: non serve **la ricetta medica o la prescrizione**, seguono un percorso diverso e molto semplificato rispetto ai farmaci per i quali sono necessari **studi clinici** a comprovarne l'efficacia. Inoltre, sull'errata convinzione degli integratori come "panacea" che risolve tanti problemi spinge la "**pubblicità ingannevole**" che diffonde informazioni false e parziali. Ad esempio, recenti studi hanno dimostrato che **non esistono minerali o supplementi, ad esempio gli omega3, in grado di prevenire eventi cardiovascolari**. Noi della [Sif](#) abbiamo stipulato un accordo con [Cittadinanzattiva](#) per fornire informazioni sull'uso corretto dei farmaci e sulla salute in generale. Cerchiamo di far capire al cittadino che il **diritto alla salute è anche un dovere**. Bene la prevenzione, ma quella vera **non significa prendere integratori**. Anche il medico o il farmacista devono attenersi alle **evidenze scientifiche** e questo non sempre avviene, essendoci un mercato così importante, spinto dalla pubblicità, che favorisce **convinzioni errate** e questi enormi numeri».

LEGGI ANCHE: **VITAMINE, ECCO LA MINI-ENCICLOPEDIA DALLA "A" ALLA "K DEL BAMBINO GESÙ"**

Nella peggiore delle ipotesi, non sono efficaci, ma sicuramente non fanno male

«Sono prodotti sicuri, commercializzati solo dopo **la notifica al Ministero della salute e controllati**. I **rischi** sono legati ad una **quantità eccessiva o sbagliata**, ma in realtà non è documentata neanche questa grande efficacia. Ripeto, sarebbe meglio avere un'alimentazione sana e varia e non ricorrere all'uso di questi prodotti. In America, proprio di recente, si è visto che alcuni supplementi dietetici per perdere peso e integratori che vantavano **potenziamento dell'attività sessuale** contenevano sostanze **farmacologicamente attive**. In Italia siamo sicuri che la qualità sia molto buona e il rischio è basso, ma anche qui, in passato, abbiamo trovato qualche integratore con **componenti che non avrebbero dovuto esserci**. I consigli sono: diffidare di integratori che danno reazioni avverse, riferire e segnalare queste reazioni, **non comprare questi prodotti online**; meglio in farmacia o parafarmacia, sono garanzie ulteriori e la filiera è più controllata».

ricetta
medica integratori carenza rischi pubblicità sport dieta alimentazione prevenzione SALUTE

[Apri il link](#)

INTEGRATORI, BUSINESS O NECESSITÀ? FACCIAMO CHIAREZZA CON A. MUGELLI [\(SIF\)](#)

Ritaglio ad uso esclusivo del destinatario