

## Integratori alimentari, perché alcuni di questi prodotti disintegrano salute e organismo



Chi di voi non ha mai ingoiato una pillola di integratore alimentare per superare la stanchezza, diminuire la fatica, per tonificare i muscoli, per la cellulite, per la ritenzione idrica, per compensare un deficit, per il colesterolo o per dimagrire? In Italia sono 32 milioni i consumatori di integratori, il 65% della popolazione adulta, e la nostra nazione, il principale mercato in Europa, ha generato un valore di circa 3 miliardi di euro, con riferimento solo al canale delle farmacie ufficiali, e registrato un aumento del consumo del 6% solo nell'ultimo anno.

Questi i dati diffusi alla convention di Federsalus, l'Associazione nazionale produttori e distributore di prodotti salutistici, che ha coinvolto l'industria, i medici e i farmacisti nel tentativo di affermare l'utilità degli integratori alimentari, e per dimostrare il ruolo che tali prodotti possono avere nella prevenzione primaria. Il fatto certo è che negli ultimi vent'anni non è mai stata eseguita una fase operativa di linee-guida, di protocolli, o alcuna dimostrazione medico-scientifica sul l'utilità terapeutica degli integratori e sulla loro reale efficacia, perché, bisogna sottolineare e tenere ben presente che non essendo farmaci, non curano, non risolvono situazioni patologiche o di difficoltà, non prevengono malattie, e quindi la scienza non se ne occupa poiché non salvaguardano in alcun modo la nostra salute.

Chi crede che siano pillole magiche o benefiche è un ingenuo o è in errore, perché gli integratori non sono altro che prodotti alimentari in forma concentrata, derivati naturali o sintetici, che possono quindi dare un aiuto discutibile in situazioni di bisogno nutrizionale o fisiologico che vanno riequilibrate, ma deve essere ben chiaro che non hanno alcuna azione terapeutica o di prevenzione delle patologie. Con l'arrivo dell'estate inoltre, si registra una pericolosa deriva del "fai da te", con migliaia di confezioni vendute, scelte a caso o con il passaparola, senza alcuna indicazione medica, ed il consumatore tipo è donna, vive al Centro Nord Italia, e ne acquista di ogni tipo e per ogni esigenza, assumendone fino a dieci compresse al giorno, ignorando l'assenza di qualunque evidenza scientifica sulla loro utilità metabolica o fisiologica.

### CURE E ILLUSIONI

Gli integratori alimentari vengono assunti nei 28 Paesi dell'Unione Europea nell'illusione di contrastare le cinque condizioni patologiche più diffuse, ovvero il diabete, le demenze, l'ictus, le malattie cardiovascolari e le malattie neoplastiche, assorbendo complessivamente una spesa di un trilione di euro, una cifra incredibile che aumenta a dismisura mese per mese. Ma possono gli integratori giocare un ruolo nella prevenzione dei malanni più diffusi? Certamente no, ma l'incontro tra la longevità in buona salute e la cronicità con cui molti cittadini fanno i conti, spinge milioni di persone ad aggiungere alle proprie cure ufficiali il consumo di tali prodotti a scopo "rinforzante" delle difese immunitarie e quindi illusoriamente preventivo.

Gli integratori sono diventati negli anni altamente popolari, ce ne sono 90mila tipi diversi per ogni condizione immaginabile, ma i dubbi degli esperti su efficacia e sicurezza sono davvero parecchi.

A scendere in campo ultimamente è stata la Sif, la Società Italiana di Farmacologia, che con altre cinque società scientifiche hanno denunciato la proliferazione incontrollata di tali derivati, ed ha preso posizione anche il Journal of the American Medical Society (Jama), perché il problema è che queste specialità sono in

vendita senza alcun obbligo di ricetta medica, e senza obbligo di dimostrare la validità o la sicurezza, come la presenza o meno di contaminanti viventi, quali virus, batteri o sostanze tossiche tipo metalli pesanti e impurezze chimiche.

Ma c'è davvero bisogno di assumere gli integratori alimentari? La notorietà di queste preparazioni per l'auto medicazione pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato o inappropriato, eppure il loro consumo, nelle migliaia di varianti per ogni situazione, è in continuo aumento.

In Italia, con il decreto legislativo 21 maggio 2014, n.169, gli integratori vengono definiti "prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo e fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate", e perciò i nutrizionisti concordano sul fatto che gli integratori vengano a buon diritto consigliati nei casi in cui l'organismo abbia una effettiva carenza di determinati elementi o sostanze. Non sono dunque prodotti curativi, ma servono ad integrare una dieta, completandola nei casi di aumentato reale fabbisogno, ma in nessun caso questi derivati sono considerati sostitutivi di una dieta alimentare variegata. Tipica è l'assunzione nello sport da parte degli atleti e in un contesto di convalescenza o di forte stress debilitante, ma tra tutti i tipi più in voga, quali la carnitina, la creatina, i probiotici, i prebiotici, gli omega-3, la pappa reale, il ginseng o il ginkgo biloba, nessuno di essi ha una reale efficacia terapeutica, al punto che l'organismo umano non riesce ad individuare queste sostanze come benefiche, non le utilizza nei processi metabolici, e la maggior parte viene eliminata e degradata a livello del fegato.

Inoltre, per la particolare composizione la bio-disponibilità di questi integratori è molto ridotta, il loro effetto è diminuito al minimo anche in presenza di alti dosaggi di vitamine, e tutti gli integratori vitaminici sintetici più noti non hanno alcun effetto nella prevenzione del cancro, di malattie cardiovascolari o metaboliche.

Ogni anno negli Stati Uniti gli integratori alimentari mandano circa 20mila persone al pronto soccorso, soprattutto con problematiche addominali, e lo scorso anno, il più grande produttore di questi prodotti al mondo, GNC Holdings Inc, si è accordato per pagare 2,25 milioni di dollari per evitare azioni penali federali per l'accusa di vendita di pillole e polveri illegali. La Food and Drug Administration ha ordinato ai produttori di alcuni integratori di ritirare i loro prodotti, dopo che gli scienziati hanno trovato tracce di molecole illegali e potenzialmente pericolose nella loro composizione. La maggior parte degli integratori sono considerati dai medici inutili o inefficaci al pari dei prodotti omeopatici, e la rivista medica Il Lancet ha associato la loro presunta efficacia all'effetto placebo, ed inoltre numerose aziende sono state accusate di correggere le loro polveri con additivi di scarsa qualità o dannosi, ragione per cui bisognerebbe evitare sempre i prodotti in polvere. Alcuni studi sostengono che anche gli antiossidanti, quando assunti in eccesso, possono in realtà essere dannosi e per tale motivo molti estratti sono stati ritirati dal mercato.

### **FALSI MESSAGGI**

Insomma, gli integratori alimentari non fanno dimagrire, non aiutano la combustione dei grassi, non migliorano la tonicità della pelle né aumentano il volume muscolare, non alleviano la stanchezza, non prevencono la demenza, non stimolano la memoria, non diminuiscono la lipemia, non correggono le carenze, non riducono il rischio di tumore o di accidenti cardiovascolari, ma purtroppo nessuna legge ci protegge dalla pubblicità ingannevole di molti prodotti spacciati come elisir di salute, che spingono milioni di persone ad ingoiare oligo minerali fondamentali come il magnesio o il potassio, nell'illusione di sentirsi meglio, mentre invece si compie un azzardo per la propria salute.

**di Melania Rizzoli**



Carlo Vanzina, addio all'inventore dei "cinepanettoni". Aveva diretto 60 film

LA MINACCIA NASCOSTA

# Integratori alimentari, perché alcuni di questi prodotti disintegrano salute e organismo

9 Luglio 2018



Chi di voi non ha mai ingoiato una pillola di integratore alimentare per superare la stanchezza, diminuire la fatica, per tonificare i muscoli, per la cellulite, per la ritenzione idrica, per compensare un deficit, per il colesterolo o per dimagrire? In Italia sono 32 milioni i consumatori di integratori, il 65% della popolazione adulta, e la nostra nazione, il principale mercato in Europa, ha generato un valore di circa 3 miliardi di euro, con riferimento solo al canale delle farmacie ufficiali, e registrato un aumento del consumo del 6% solo nell'ultimo anno.

Questi i dati diffusi alla convention di Federsalus, l'Associazione nazionale produttori e distributore di prodotti salutistici, che ha coinvolto l'industria, i medici e i farmacisti nel tentativo di affermare l'utilità degli integratori alimentari, e per dimostrare il ruolo che tali prodotti possono avere nella prevenzione primaria. Il fatto certo è che negli ultimi vent'anni non è mai stata eseguita una fase operativa di linee-guida, di protocolli, o alcuna dimostrazione medico-scientifica sull'utilità terapeutica degli integratori e sulla loro reale efficacia, perché, bisogna sottolineare e tenere ben presente che non essendo farmaci, non curano, non risolvono situazioni patologiche o di difficoltà, non prevengono malattie, e quindi la scienza non se ne occupa poiché non salvaguardano in alcun modo la nostra

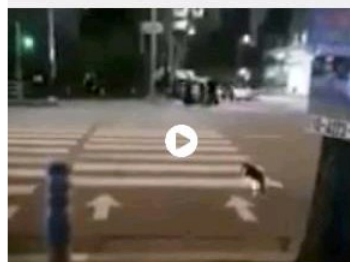
LiberoTV | I VIDEO



Lascia il cane in auto al caldo, intervengono i vigili del fuoco per liberarlo



Torero idiota, fa la corrida con un bambino in braccio. La vergogna al festival



In Giappone anche i gatti aspettano il verde (per attraversare sulle strisce)

