

Integratori alimentari. Da esperti dubbi su efficacia e sicurezza. “Spesso utilizzati impropriamente con conseguenze indesiderate”

[Tweet](#)

Il mercato ne propone all'incirca 90mila tipi diversi per un fatturato di oltre 30 miliardi negli Usa e 3 miliardi in Italia. Sono in vendita senza obbligo di ricetta e senza obbligo di dimostrare la propria efficacia e sicurezza, ma abbiamo davvero bisogno degli integratori alimentari? Il Gruppo di Lavoro "Salute e qualità della vita" della Fisv, con la Sif e altre 5 società scientifiche italiane ha realizzato un compendio degli studi che fanno il punto sulla problematica.

03 MAR - Alla fine anche il *Journal of the American Medical Society (JAMA)* ha preso posizione sulla proliferazione degli integratori alimentari. "Queste specialità sono in vendita senza alcun obbligo di ricetta medica e senza obbligo di dimostrare la propria validità o sicurezza (ma solo quella di una applicazione corretta delle Good Manufacturing Practice, cioè le pratiche per garantire l'assenza di contaminanti viventi, come virus e batteri o sostanze tossiche come metalli pesanti e impurezze chimiche). E ce ne sono molte secondo JAMA: si stima 90mila prodotti per oltre 30 miliardi di dollari di fatturato solo negli Usa e 3 in Italia. Ma quanto sono sicuri ed efficaci gli integratori? Quale uso ne fa il consumatore?".

Una riflessione su questa problematica l'ha redatta il Gruppo di Lavoro Salute e qualità della vita della Federazione Italiana Scienze della Vita (Fisv), di cui fanno parte anche Società Italiana di Farmacologia (Sif), Associazione Antropologica Italiana (Aai), Società Italiana di Chimica Agraria (Sica), Società Italiana di Mutagenesi Ambientale (Sima), Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche (Simgbm) e Società Italiana di Patologia Vegetale (Sipav).


Rapporti di analisi del loro consumo accentuano la popolarità di queste preparazioni e pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato e/o inappropriato. Tra i molti studi in questo campo una ricerca di *Nutrition Journal* ha già messo in evidenza come molto spesso siano i medici stessi a fare uso degli integratori e, conseguentemente, a suggerirli ai loro pazienti per il controllo dello stato di salute. Proprio questa ricerca mette in evidenza che, nella maggior parte dei casi, l'utilizzo di integratori alimentari riguarda problemi di supporto alla matrice ossea (58%), ma anche necessità che riguardano il mantenimento dello stato generale di salute (53%) o, addirittura, la necessità di complementare lo scarso apporto di nutrienti del cibo (42%).

Un altro studio più recente ha completato il quadro sui consumatori di integratori alimentari. Questi, nella maggior parte dei casi, riconoscono nelle preparazioni multivitaminiche e in altri supplementi la capacità di colmare il gap di nutrienti anche se non viene loro riconosciuto il ruolo di sostituire i nutrienti del cibo sano. Naturalmente questo tranquillizza coloro i quali sono interessati a promuovere i prodotti, inclusi i medici prescrittori, che si sentono più a loro agio nel raccomandare la supplementazione dietetica come mezzo di miglioramento dell'apporto di nutrienti senza essere assillati dal dubbio che tale raccomandazione porterebbe i consumatori a disconoscere l'importanza di una buona abitudine dietetica.

Sono state inoltre studiate le abitudini all'uso di integratori alimentari tra gli studenti con diverso grado di istruzione e di interesse culturale. In generale risulta che sono più popolari gli integratori multivitaminici piuttosto che i preparati per perdere peso. Inoltre gli studenti intervistati non considerano mai l'uso di complessi multivitaminici come una necessità per colmare eventuali mancanze di nutrienti dal cibo. Piuttosto, lo scopo è quello di aumentare le capacità mentali o del benessere generale. In molti casi gli intervistati ritengono che l'uso di questi integratori alimentari abbia la possibilità di prevenire le malattie, evidenziando una differenza abissale tra le ragioni basate sulle evidenze e quelle personali. In generale risulta evidente la necessità di aumentare la formazione sugli integratori alimentari e di un cambiamento delle attitudini di chi si occupa di promuovere questo uso per la salute e la nutrizione.

In definitiva, le analisi scientifiche sull'utilizzo degli integratori o dei supplementi alimentari mostrano che nella stragrande maggioranza dei casi il loro uso non solo è improprio – in quanto una buona dieta sarebbe molto più efficiente per “sanare” eventuali carenze di oligoelementi o vitamine – ma che spesso questi prodotti possono causare effetti indesiderati, sia per la concomitanza di patologie o di trattamenti farmacologici con cui possono interferire, sia per la potenziale tossicità che oligoelementi e vitamine possono esercitare sull'organismo qualora il loro livello di assunzione sia superiore rispetto alle necessità del momento.

© Riproduzione riservata

Commenti: 0 Ordina per **Novità** 

Aggiungi un commento...



Tweet stampa

Integratori alimentari. Da esperti dubbi su efficacia e sicurezza. "Spesso utilizzati impropriamente con conseguenze indesiderate"

Il mercato ne propone all'incirca 90mila tipi diversi per un fatturato di oltre 30 miliardi negli Usa e 3 miliardi in Italia. Sono in vendita senza obbligo di ricetta e senza obbligo di dimostrare la propria efficacia e sicurezza, ma abbiamo davvero bisogno degli integratori alimentari? Il Gruppo di Lavoro "Salute e qualità della vita" della Fiv, con la Sife e altre 5 società scientifiche italiane ha realizzato un compendio degli studi che fanno il punto sulla problematica.



03 MAR - Alla fine anche il *Journal of the American Medical Society (JAMA)* ha preso posizione sulla proliferazione degli integratori alimentari. "Queste specialità sono in vendita senza alcun obbligo di ricetta medica e senza obbligo di dimostrare la propria validità o sicurezza (ma solo quella di una applicazione corretta delle Good Manufacturing Practice, cioè le pratiche per garantire l'assenza di contaminanti viventi, come virus e batteri o sostanze tossiche come metalli pesanti e impurezze chimiche). E ce ne sono molte secondo JAMA: si stima 90mila prodotti per oltre 30 miliardi di dollari di fatturato solo negli Usa e 3 in Italia. Ma quanto sono sicuri ed efficaci gli integratori? Quale uso ne fa il consumatore?".

Una riflessione su questa problematica l'ha redatta il Gruppo di Lavoro Salute e qualità della vita della Federazione Italiana Scienze della Vita (Fiv), di cui fanno parte anche Società Italiana di Farmacologia (Sif), Associazione Antropologica Italiana (Aai), Società Italiana di Chimica Agraria (Sica), Società Italiana di Mutagenesi Ambientale (Sima), Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche (Simgbm) e Società Italiana di Patologia Vegetale (Sipav).

Rapporti di analisi del loro consumo accentuano la popolarità di queste preparazioni e pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato e/o inappropriato. Tra i molti studi in questo campo una ricerca di *Nutrition Journal* ha già messo in evidenza come molto spesso siano i medici stessi a fare uso degli integratori e, conseguentemente, a suggerirli ai loro pazienti per il controllo dello stato di salute. Proprio questa ricerca mette in evidenza che, nella maggior parte dei casi, l'utilizzo di integratori alimentari riguarda problemi di supporto alla matrice ossea (58%), ma anche necessità che riguardano il mantenimento dello stato generale di salute (53%) o, addirittura, la necessità di complementare lo scarso apporto di nutrienti del cibo (42%).

Un altro studio più recente ha completato il quadro sui consumatori di integratori alimentari. Questi, nella maggior parte dei casi, riconoscono nelle preparazioni multivitaminiche e in altri supplementi la capacità di colmare il gap di nutrienti anche se non viene loro riconosciuto il ruolo di sostituire i nutrienti del cibo sano. Naturalmente questo tranquillizza coloro i quali sono interessati a promuovere i prodotti, inclusi i medici prescrittori, che si sentono più a loro agio nel raccomandare la supplementazione dietetica come mezzo di miglioramento dell'apporto di nutrienti senza essere assillati dal dubbio che tale raccomandazione porterebbe i consumatori a disconoscere l'importanza di una buona abitudine dietetica.

Sono state inoltre studiate le abitudini all'uso di integratori alimentari tra gli studenti con diverso grado di istruzione e di interesse culturale. In generale risulta che sono più popolari gli integratori multivitaminici piuttosto che i preparati per perdere peso. Inoltre gli studenti intervistati non considerano mai l'uso di complessi multivitaminici come una necessità per colmare eventuali mancanze di nutrienti dal cibo. Piuttosto, lo scopo è quello di aumentare le capacità mentali o del benessere generale. In molti casi gli intervistati ritengono che l'uso di questi integratori alimentari abbia la possibilità di prevenire le malattie, evidenziando una differenza abissale tra le ragioni basate sulle evidenze e quelle personali. In generale risulta evidente la necessità di aumentare la formazione sugli integratori alimentari e di un cambiamento delle abitudini di chi si occupa di promuovere questo uso per la salute e la nutrizione.

In definitiva, le analisi scientifiche sull'utilizzo degli integratori o dei supplementi alimentari mostrano che nella stragrande maggioranza dei casi il loro uso non solo è improprio – in quanto una buona dieta sarebbe

OS newsletter

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER
Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di
Quotidiano Sanità.

OS gli speciali



Elezioni 4 marzo. La sanità nei programmi dei partiti per le politiche e le regionali

tutti gli spe

i Più Letti [7 giorni] [30 giorni]

1. Infermieri, la rivolta esplose sui social. Dietro il dissenso sulla firma del contratto c'è soprattutto l'appiattimento stipendiale di una categoria che si sente tradita
2. Infermieri: sindacati autonomi anche in sciopero. Stop di 48 ore il 12 e 13 aprile
3. Contratto comparto sanità. La Fp C annuncia la sigla della preintesa. Incrementi mensili dello stipendio di 80 a 95 euro. E arriveranno anche arretrati del 2016 e 2017. Ecco i dettagli
4. Contratto comparto Ssn. Sorrentino