

**SALUTE.** Allarme degli esperti, che mettono in guardia contro gli abusi

# Dubbi sulla sicurezza degli integratori alimentari

ROMA

Sono altamente popolari, ce ne sono 90mila tipi diversi, per un fatturato di 30 miliardi negli Usa e 3 in Italia, ma a quanto pare i dubbi degli esperti su efficacia e sicurezza sono parecchi. A scendere in campo sulla bontà degli integratori alimentari è il gruppo di lavoro su salute e qualità della vita della Federazione italiana Scienze della Vita (Fisv) con la Società Italiana di Farmacologia (Sif) e altre cinque società scientifiche.

Sulla proliferazione degli integratori ha preso posizione anche il *Journal of the American Medical Society*. Perché il problema è che queste spe-

cialità sono in vendita senza alcun obbligo di ricetta medica e senza obbligo di dimostrare la validità o sicurezza e devono garantire solo una applicazione corretta delle pratiche per garantire l'assenza di contaminanti. Gli esperti si chiedono se davvero ci sia bisogno degli integratori alimentari: il successo di queste preparazioni per l'automedicazione e la facilità con cui si acquistano pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato o inappropriato.

Una ricerca ha messo in evidenza come molto spesso siano i medici stessi a fare uso degli integratori e a suggerir-

li ai loro pazienti. 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 lo scopo è quello di aumentare le capacità mentali o del benessere generale. In definitiva, le analisi scientifiche sull'utilizzo degli integratori mostrano che nella stragrande maggioranza dei casi il loro uso non solo è improprio ma che spesso questi prodotti possono causare effetti indesiderati, anche per la potenziale tossicità che oligoelementi e vitamine possono esercitare sull'organismo se il loro livello di assunzione è superiore rispetto alle necessità del momento. ●

