

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. ●

