

SANITÀ

Integratori alimentari un business da 3 miliardi in Italia ma dubbi scientifici su efficacia e sicurezza

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 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 (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 sicurezza e devono garantire solo 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.

Gli esperti si chiedono se davvero c'è 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 in-

Ce ne sono di 90mila tipi diversi e sono altamente popolari, ma si tratta di specialità in vendita senza obbligo di ricetta e

nappropriato.

Una ricerca di Nutrition Journal ha messo in evidenza come molto spesso siano i medici

stessi a fare uso degli integratori e a suggerirli ai loro pazienti per il controllo dello stato di salute. L'utilizzo viene consigliato come supporto alla matrice ossea (58%), ma anche per necessità che riguardano il mantenimento dello stato generale di salute (53%) o, addirittura, la necessità di arricchire lo scarso apporto di nutrienti del cibo (42%).

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, 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.

di dimostrare la loro effettiva validità: un uso inappropriato non esclude rischi per la salute

