

Integratori alimentari: da esperti dubbi su efficacia e sicurezza



Alla fine anche il *Journal of the American Medical Society* (JAMA), la rivista internazionale più vicina alla classe medica, ha preso posizione¹ sulla **proliferazione degli integratori alimentari**.

Il problema, perché di questo si tratta, è che 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 inappropriato². Tra i molti studi in questo campo una ricerca di *Nutrition Journal*³ 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 studio⁴ 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 studiate⁵ 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.

¹ <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2672264>

² <https://evolutionmedicine.com/2018/01/13/killer-vitamins>

³ A. Dickinson et al., *Nutrition J* 2012 11:14.

⁴ A. Dickinson et al., *Nutrition J* 2015 14:66.

⁵ F. Sirico et al., *PlosOne* 2018 13(1):e0191424.

*

Il tuo indirizzo email non sarà visibile agli altri utenti.

Il commento sarà pubblicato solo previa approvazione del webmaster.

Contatti Archivio

Ricerca nel sito
Ricerca nel sito
Iscriviti alla newsletter
Iscriviti alla newsletter

ALIMENTAZIONE AMBIENTE BELLEZZA CARDIOLOGIA CHIRURGIA DERMATOLOGIA DIABETOLOGIA ENDOCRINOLOGIA FARMACEUTICA FARMACOLOGIA FITNESS GASTROENTEROLOGIA GENETICA GERIATRIA GINECOLOGIA HEALTH U.S. INFERMIERISTICA INTER MALATTIE INFETTIVE MALATTIE RARE MALATTIE RESPIRATORIE MILAN NEUROLOGIA NEWS OCULISTICA ODONTOIATRIA ONCOLOGIA ORTOPIEDIA OTORINO PEDIATRIA PODCAST POLITICA SANITARIA PSICOLOGIA REUMATOLOGIA RICERCA ROMA SCLEROSI MULTIPLA SENZA CATEGORIA SESSUALITÀ - COPPIA SPORT - CALCIO SPORT SVIZZERA UROLOGIA VETERINARIA VIDEO WEBLOG WEB/TECNOLOGIA

ULTIMI TWEET

Doing now what patients need next

Integratori alimentari: da esperti dubbi su efficacia e sicurezza

- Alimentazione - Farmacologia
04-03-2018 0 Commenti



Alla fine anche il *Journal of the American Medical Society* (JAMA), la rivista internazionale più vicina alla classe medica, ha preso posizione¹ sulla **proliferazione degli integratori alimentari**.

Il problema, perché di questo si tratta, è che 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 accettano la popolarità di queste preparazioni e

Notizie Svizzera News in Inglese

- Il Consiglio federale intende migliorare la sicurezza dei dispositivi medici
- Dal Ticino nuovo docente dell'Università di Losanna
- Bambini e media: l'educazione inizia a casa
- 19 nuove sostanze psicoattive inserite negli elenchi degli stupefacenti
- Nuove tutele per i test genetici in Svizzera
- NIH launches international study of AMD progression
- PharmaMar licenses fully synthetic marine-derived payloads to Seattle Genetics for use in drug conjugates
- Potential new treatment identified for drug-resistant skin cancer
- Epilepsy study links mossy brain cells to seizures and memory loss
- Cancer 'vaccine' eliminates tumors in mice