

Integratori alimentari: da esperti dubbi su efficacia e sicurezza

Sono in vendita senza obbligo di ricetta e senza obbligo di dimostrare la propria efficacia e sicurezza. Spesso sono utilizzati impropriamente e con conseguenze indesiderate. Puntigli che pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato e inappropriato, a cui alcune società scientifiche italiane hanno provato a dare una risposta



Novantamila prodotti per oltre 30 miliardi di dollari di fatturato negli Usa e tre in Italia. Sono gli integratori alimentari, che da diversi anni ormai sono entrati con prepotenza nel mondo dell'healthcare. Forse anche troppo e in maniera poco controllata. Tanto che di recente [su Jama sono state pubblicate delle indicazioni](#) per i medici. Il problema principale del proliferare degli integratori alimentari, è l'essere venduti senza alcun obbligo di ricetta medica e senza obbligo di dimostrare la propria validità o sicurezza (a parte l'assenza di di contaminanti viventi, come virus e batteri o sostanze tossiche come metalli pesanti e impurezze chimiche). Spunti che hanno dato via a una riflessione da parte del Gruppo di Lavoro "Salute e qualità della vita" della Federazione Italiana Scienze della Vita (FISV) – con [Società Italiana di Farmacologia – SIF](#) e altre cinque società scientifiche italiane – su quanto siano sicuri ed efficaci gli integratori e quale uso ne faccia il consumatore.

Se sono i medici i primi utilizzatori degli integratori alimentari

Analisi del loro consumo hanno messo in evidenza la popolarità di queste specialità e pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato e inappropriato. Secondo [una ricerca di Nutrition Journal](#) sarebbero gli stessi medici a fare uso degli integratori e, conseguentemente, a suggerirli ai loro pazienti per il controllo dello stato di salute. Sempre la 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%).

Colmare il gap di nutrienti


Un'altra [ricerca pubblicata sempre su Nutrition](#) più di recente ha mostrato come i consumatori scelgano preparazioni multivitaminiche e altri supplementi per colmare il gap di nutrienti anche se non viene loro riconosciuto il ruolo di sostituire i nutrienti del cibo sano. Il che tranquillizza i promotori dei 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 farsi prendere dal dubbio che tale raccomandazione porterebbe i consumatori a disconoscere l'importanza di una buona abitudine dietetica.

Integratori alimentari e studenti

[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.

Un uso improprio degli integratori alimentari

Le analisi scientifiche sull'utilizzo degli integratori o dei supplementi alimentari sembrano dunque mostrarne un uso improprio. Prima di tutto perché una buona dieta sarebbe molto più efficiente per "sanare" eventuali carenze di oligoelementi o vitamine. Ma anche perché 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.

  [Sign Up](#) to see what your friends like.

CHI SIAMO | CONTATTI | SHOP | LAVORA CON NOI | LOGIN | REGISTRATI | VIDEO | FOTO | ABOUTPHARMA

HOME

ABOUTPHARMA | PUBLISHING | FORMAZIONE E EVENTI | HTA | JOB IN PHARMA | BOOK PHARMA | BIOSIMILARI | DIGITAL AWARDS

Abbonati alla rivista
Archivio arretrati

Ricerca

SANITÀ E POLITICA | LEGAL & REGULATORY | REGIONI | PERSONE E PROFESSIONI | AZIENDE | **MEDICINA SCIENZA E RICERCA**

Medicina scienza e ricerca

Integratori alimentari: da esperti dubbi su efficacia e sicurezza

Sono in vendita senza obbligo di ricetta e senza obbligo di dimostrare la propria efficacia e sicurezza. Spesso sono utilizzati impropriamente e con conseguenze indesiderate. Punti che pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato e inappropriato, a cui alcune società scientifiche italiane hanno provato a dare una risposta

di Redazione Aboutpharma Online

6 marzo 2018



Novantamila prodotti per oltre 30 miliardi di dollari di fatturato negli Usa e tre in Italia. Sono gli integratori alimentari, che da diversi anni ormai sono entrati con prepotenza nel mondo dell'healthcare. Forse anche troppo e in maniera poco controllata. Tanto che di recente su *Jama* sono state pubblicate delle indicazioni per i medici. Il problema principale del proliferare degli integratori alimentari, è

l'essere venduti senza alcun obbligo di ricetta medica e senza obbligo di dimostrare la propria validità o sicurezza (a parte l'assenza di contaminanti viventi, come virus e batteri o sostanze tossiche come metalli pesanti e impurezze chimiche). Spunti che hanno dato via a una riflessione da parte del Gruppo di Lavoro "Salute e qualità della vita" della Federazione Italiana Scienze della Vita (FISV) – con Società Italiana di Farmacologia – SIF e altre cinque società scientifiche italiane – su quanto siano sicuri ed efficaci gli integratori e quale uso ne faccia il consumatore.

Se sono i medici i primi utilizzatori degli integratori alimentari

Analisi del loro consumo hanno messo in evidenza la popolarità di queste specialità e pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute di un uso esagerato e inappropriato. Secondo una ricerca di *Nutrition Journal* sarebbero gli stessi medici a fare uso degli integratori e, conseguentemente, a suggerirli ai loro pazienti per il controllo dello stato di salute. Sempre la 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%).

Colmare il gap di nutrienti

Un'altra ricerca pubblicata sempre su *Nutrition* più di recente ha mostrato come i consumatori scelgano preparazioni multivitaminiche e altri supplementi per colmare il gap di nutrienti anche se non viene loro riconosciuto il ruolo di sostituire i nutrienti del cibo sano. Il che tranquillizza i promotori dei 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 farsi prendere dal dubbio che tale raccomandazione

NEL MENSILE DI MARZO 2018

- ▼ Hta, l'Europa detta le regole per un approccio comune
- ▼ Dispositivi medici: le imprese chiedono certezze sul regolamento Ue
- ▼ Packaging: sale il mercato nel 2019
- ▼ La mappa delle catene di farmacie in Italia
- ▼ Cercando il Sacro Graal: diagnosticare i tumori con la biopsia liquida
- ▼ Profili emergenti del mondo pharma: l'esperto di brevetti che fa lo scout

IN PRIMO PIANO

La vendita emotiva nell'Informazione Scientifica del Farmaco
Milano 18 aprile
Corso di formazione
ABOUTACADEMY

TIME MANAGEMENT E GESTIONE DELLE RIUNIONI
Roma 8 maggio
Corso di formazione manageriale
ABOUTACADEMY

CHANGE MANAGEMENT NEL SETTORE HEALTHCARE
Roma 10 aprile
Corso di formazione manageriale
ABOUTACADEMY

HEPACROSS
La piattaforma per gestire l'epatite C
Visita il sito www.hepacross.it per consultare il percorso diagnostico e scaricare l'app