

INTEGRATORI QUANDO E A CHI SERVONO

Li usano abitualmente 18 milioni di italiani. Ma se si segue una dieta varia si può (quasi sempre) farne a meno.

C'è chi, tra una lezione di pilates e una corsa nel parco, li usa per potenziare la massa muscolare o per dimagrire. Chi per migliorare la concentrazione e la memoria, in vista di un esame. Chi come panacea per rallentare l'invecchiamento e prevenire i malanni di stagione.

Il mercato degli integratori alimentari gode di ottima salute: solo in Italia, nel 2018, ha raggiunto un valore di 3,3 miliardi di euro e coinvolto 32 milioni di consumatori. Di cui, secondo una ricerca realizzata dal Censis per Federsalus, più di 18 milioni sono consumatori abituali: fanno ricorso cioè agli integratori tutti i giorni o qualche volta alla settimana. Prevenzione e tutela della salute sono le ragioni di questo consumo di massa di integratori. Ma che cosa sono effettivamente? E, soprattutto, servono davvero?

NON SONO MEDICINE. Come spiega l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa), gli integratori sono fonti concentrate di un'ampia varietà di sostanze nutritive e di altri ingredienti, tra cui ▶

vitamine, minerali, amminoacidi, acidi grassi, fibre, piante ed estratti di erbe. Commercializzati in pillole, compresse, capsule, gocce o tavolette, hanno lo scopo di correggere le carenze nutrizionali, mantenere un adeguato apporto di alcuni nutrienti o coadiuvare specifiche funzioni fisiologiche. Non sono però medicinali e per questo non possono esercitare un'azione farmacologica, immunologica o metabolica. Detto in altri termini: il loro uso non ha lo scopo di curare o prevenire malattie.

Chiarisce Franca Braga, responsabile alimentazione e salute per *Altroconsu-*

mo: «Gli integratori sono alimenti, e non farmaci. Pertanto non possono vantare proprietà terapeutiche. Il successo di mercato che stanno avendo non è giustificato da solide prove scientifiche. Gli integratori possono essere utili in caso di carenze accertate in particolari situazioni, ma facciamo molta attenzione a non spendere inutilmente i nostri soldi».

I FALSI MITI. Non è dunque vero che gli integratori prevengono il cancro, fanno dimagrire, sostituiscono i pasti, curano malattie. Lo ribadisce la stessa Federsalus che, in fatto di comunicazione commerciale, ricorda che sulle confezioni non può mai mancare una dicitura relativa all'importanza della dieta.

«Di fatto, una dieta varia ed equilibrata è fonte di tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno. E l'idea che un integratore possa rimediare agli effetti negativi di comportamenti scorretti è fuorviante», afferma Renato Bruni, docente di Botanica farmaceutica all'Università di Parma e autore di *Bacche, superfrutti e piante miracolose. Il mondo degli integratori e dei cibi dalle mille promesse* (Mondadori, 2019). Insomma, prosegue l'esperto, «l'assunzione di un integratore non deve essere un alibi e, in ogni caso, prima di prendere una pasticca apparentemente in grado di risolvere o prevenire ogni nostro disturbo, dobbiamo chiederci se ne abbiamo davvero bisogno».

QUANDO INTEGRARE? «In particolari situazioni, il medico può tuttavia consigliarne l'uso. Anche se in materia servirebbe una maggiore formazione di tutti gli operatori sanitari», puntualizza Gianni Sava, membro del direttivo della [Società italiana di farmacologia](#). Proprio per guidare i pediatri nell'utilizzo di vita-

mine, integratori e supplementi, la Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps) e la Federazione italiana medici pediatri (Fimp) hanno realizzato una sorta di vademecum in cui si suggerisce che la supplementazione di vitamine può essere raccomandata in caso di diete restrittive seguite per ragioni mediche (per esempio, a causa di allergie alimentari o per scelte etiche). «È evi-

dente che chi segue una dieta vegana (i bambini, ma anche gli adulti) ha bisogno di assumere in questo modo la vitamina B12, e molto probabilmente dovrà integrare anche il ferro», spiega ancora Sava. E i supplementi di acido folico sono raccomandati anche alle donne che intendono avere un figlio, o che sono nelle prime fasi della gravidanza, dato che la carenza di questo nutriente può compromettere lo sviluppo del sistema nervoso del feto.

Non esistono invece pillole magiche contro le malattie stagionali. Gli esperti Sipps-Fimp lo dicono chiaramente: non ci sono prove che supplementi di vitamine o di oligoelementi servano a prevenire le infezioni respiratorie e gastrointestinali più comuni nei bambini sani. Casomai, un'integrazione di alcuni micronutrienti (fatta con integratori o an-

che con alimenti fortificati) può essere presa in considerazione durante la convalescenza, per ripristinare le riserve che potrebbero essersi impoverite a causa della malattia.

«L'uso degli integratori è giustificato quando si riscontra la carenza di un nutriente o se c'è un aumento del fabbisogno, legato a condizioni particolari», sintetizza Bruni. Oltre all'acido folico per le donne in gravidanza, si possono prendere in considerazione anche la vitamina B12, la vitamina D e il calcio per chi ha superato i 50 anni.

DA USARE CON ATTENZIONE. Alcune malattie, poi, possono interferire con l'assorbimento dei nutrienti o con il loro metabolismo. È il caso, per esempio, delle malattie infiammatorie croniche intestinali (come il morbo di Crohn) o della celiachia: a chi ne è affetto si consiglia una supplementazione di ferro, vitamine del gruppo B, vitamina D, zinco e magnesio.

«Nessuno mette in discussione la valenza degli integratori in questi casi», precisa Sava. «Il problema riguarda piuttosto l'uso improprio e gli effetti indesiderati che si possono manifestare se questi prodotti sono assunti in dosi superiori rispetto ai reali bisogni, oppure contemporaneamente a terapie farmacologiche. Le interazioni fra le molecole dell'integratore e quelle del farmaco

possono vanificare l'efficacia di quest'ultimo, o anche causare effetti tossici. A volte, poi, si assumono i supplementi al posto delle medicine, ma è un'abitudine molto pericolosa, perché può ritardare l'inizio di una terapia davvero efficace». «In generale – conclude Franca Braga – è meglio concentrarsi su quello che si porta in tavola: per aggiungere un po' di potassio possiamo mangiare una banana, mentre un pezzo di grana e qualche mandorla ci danno una dose extra di magnesio». Perché i nutrienti assunti con i cibi non hanno controindicazioni, e gli integratori non hanno superpoteri. **E**

Simona Regina

**Sono utili
in gravidanza,
dopo una
malattia, se
si segue una
dieta vegana
e negli anziani**



**INTEGRATORI
QUANDO E A CHI SERVONO**

**Li servono
abbastanza 10
milioni di italiani.
Ma se si segue
una dieta varia si
può quasi sempre
farne a meno.**

Come integratori, i nutrienti sono sostanze che aiutano il corpo a svolgere le sue funzioni. Ma non vanno assunti a caso, perché possono interferire con i farmaci o con le attività quotidiane. In alcuni casi, invece, sono essenziali per la salute. Ecco i casi in cui sono più utili.

INTEGRATORI QUANDO E A CHI SERVONO

LI SERVONO **ABBASTIANZA 10 MILIONI DI ITALIANI. MA SE SI SEGUE UNA DIETA VARIA SI PUÒ QUASI SEMPRE FARNE A MENO.**

Come integratori, i nutrienti sono sostanze che aiutano il corpo a svolgere le sue funzioni. Ma non vanno assunti a caso, perché possono interferire con i farmaci o con le attività quotidiane. In alcuni casi, invece, sono essenziali per la salute. Ecco i casi in cui sono più utili.

INTEGRATORI QUANDO E A CHI SERVONO

LI SERVONO **ABBASTIANZA 10 MILIONI DI ITALIANI. MA SE SI SEGUE UNA DIETA VARIA SI PUÒ QUASI SEMPRE FARNE A MENO.**

Come integratori, i nutrienti sono sostanze che aiutano il corpo a svolgere le sue funzioni. Ma non vanno assunti a caso, perché possono interferire con i farmaci o con le attività quotidiane. In alcuni casi, invece, sono essenziali per la salute. Ecco i casi in cui sono più utili.