



INTEGRATORI ALIMENTARI, SONO DAVVERO UTILI?

Gli integratori alimentari e i nutraceutici, i gemelli diversi della sanità, hanno un valore finale di mercato di 3 miliardi, quanto una finanziaria. La crescita media annua dei consumi è del 6,7%, dato che farebbe la gioia di qualsiasi governo se fosse la crescita del PIL. Ma questi prodotti fanno veramente bene? Sono davvero utili alla nostra salute? Quando e da chi vanno presi? Sono queste le domande a cui risponderanno gli esperti a cui abbiamo demandato il trattamento di tali argomenti. Ne continueremo a discutere nel prossimo maggio nell'annuale convegno GALA, "BENEFICI E RISCHI: LE SCELTE TERAPEUTICHE NELLE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI", quando un'intera sessione verrà dedicata agli integratori alimentari.

Alessandro Ricci
Presidente SIAPAV LAZIO

di Matteo Manzi*

Da diversi anni oramai la ricerca si è data l'obiettivo di validare il ruolo delle sostanze presenti negli integratori alimentari che vengono assunti per coadiuvare le funzioni fisiologiche in soggetti che li utilizzano. Nonostante la difficoltà oggettiva di dimostrare scientificamente un beneficio clinicamente rilevante sul mantenimento dello stato di salute e del benessere, possiamo oggi disporre di un significativo numero di pubblicazioni di alto livello qualitativo che confermano quanto i diversi componenti degli integratori (dalle vitamine e minerali, ai prebiotici e probiotici, agli

estratti vegetali sino alle numerose molecole biologicamente attive derivate dagli organismi animali e vegetali) svolgano effettivamente un ruolo benefico nella fisiologia delle persone che li assumono.

Uno stile di vita sano, costruito su una dieta controllata e varia, un costante esercizio fisico e l'adozione di comportamenti virtuosi per la salute, evitando alcool in eccesso e fumo, rappresentano la base irrinunciabile del mantenimento della salute in ogni fase della vita di persone giovani, adulti o anziani. Esistono però periodi della nostra ▶

vita nei quali il nostro stato di benessere viene messo alla prova, e può essere necessario integrare la nostra dieta con fito-estratti o integratori di origine del tutto naturale standardizzati e titolati secondo le normative vigenti, per affrontare al meglio questi momenti "di debolezza".

Il famoso consiglio "devi mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno!" ci fa riflettere e ci porre alcuni interrogativi chi di noi lo fa? Chi di noi mangia 30 gr di fibre al giorno? Purtroppo la maggior parte delle persone hanno una vita frenetica piena d'impegni e per questo motivo non riescono a curare l'alimentazione in maniera impeccabile con la conseguenza che alcuni micro-macro nutrienti ne assumeranno molti mentre altri saranno carenti; ed è proprio in questo senso che dev'essere visto l'integratore alimentare ovvero una strategia terapeutica in più da poter utilizzare sia da parte del personale medico specializzato sia da parte del paziente con il fine di migliorare la terapia e lo stato di salute generale.

Il punto cruciale per l'assunzione di eventuali integratori o fito-estratti naturali è affidarsi a specialisti preparati in materia che, grazie all'approfondimento clinico sul paziente, potranno determinare le reali problematiche o le eventuali carenze nutrizionali, così da personalizzare anche l'integratore stesso.

Comunque, il settore degli integratori è sempre molto criticato,

però si può affermare che la qualità dell'integratore varia anche in base ai produttori e alla qualità dell'estratto o del principio attivo utilizzato; il consiglio è quello di affidarsi sempre a marchi stabili nel settore, che offrono prodotti titolati e che magari hanno anche evidenze cliniche a seguito che possono garantire standard qualitativi alti con relativa efficacia terapeutica sul paziente.

Gli integratori che hanno dimostrato effetti terapeutici e utili nella prevenzione se ne potrebbero citare tanti ad esempio l'acido folico appartenete alla vitamine del gruppo B utile nelle donne in gravidanza o che hanno intenzione di entrare in questa fase, le Vitamine del gruppo C così come numerosi principi attivi contenuti in alcune sostanze: la curcumina, proteina contenuta nella curcuma con effetti antinfiammatori e utili per la digestione dei grassi quindi con effetto protettivo a livello epatico e sul controllo del colesterolo, la Boswellia utilizzata nel trattamento del dolore, la Serenoa R utilizzata nel trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna, estratti di polline utilizzati nel trattamento di prostatiti, la bromelina e l'arnica come antiedemigeno e con effetti sulla linfo-stasi; sono solo alcuni dei tanti esempi che si possono riportare tutte queste sostanze naturali "integratori" possono essere utilizzati in associazione con farmaci o come terapie alternative, la cosa più importante è sempre non farsi illudere da pubblicità ingannevoli, ma affidarsi a professionisti seri operanti nel settore, per evitare di utilizzare tipi d'integratori non adatti al proprio problema. ■

*Biologo Nutrizionista

Integratori e Dieta: il volto "sano" della prevenzione

di Adriana Carotenuto*



Un italiano su tre usa gli integratori: lo sportivo che vuole ridurre la fatica o potenziare la performance, lo studente che desidera migliorare la memoria, le donne che vogliono rallentare l'invecchiamento cellulare e chi spera di dimagrire o di ridurre gli inestetismi corporei, come la tanto odiata Pef's (cellulite). Risultato: il 32% degli italiani dichiara di assumerli abitualmente e il 62% da oltre due anni, secondo una recente ricerca realizzata da Ac Nielsen per FederSalus, la Federazione dei produttori di prodotti salutistici. Sicuramente una dieta varia e ricca in frutta e verdura, in grado di sopperire al fabbisogno quotidiano di vitamine e altri nutrienti essenziali, rappresenta l'optimum consigliabile per il mantenimento della salute, in condizioni fisiologiche. Purtroppo, non sempre le buone intenzioni si riflettono nella realtà alimentare di una popolazione e un ridotto apporto di vitamine, in alcune fasce della popolazione, è molto più frequente di quanto si immagini. Il consumatore medio italiano di integratori è evoluto e informato, non si aspetta che gli integratori possano prevenire malattie o disturbi, ma è consapevole del fatto che la loro corretta assunzione possa

contribuire a mantenere lo stato di benessere nell'ambito di un regime di vita salutare. Per quanto riguarda l'assunzione degli integratori, va ricordato, comunque, che gli integratori alimentari sono alimenti e non possono contenere sostanze farmacologicamente attive; sono ampiamente normati ed è garantita la sicurezza d'uso alle dosi consigliate. Gli integratori alimentari, infatti, seguono in Italia le normative di uno specifico ente regolatorio europeo, la E.F.S.A. (European Food Safety Authority), valido per gli Stati Membri dell'Unione Europea. Una sezione specifica del Ministero della Salute Italiano, la Sezione IV, recepisce ed applica le disposizioni determinate a livello europeo dalla E.F.S.A. Gli elenchi ministeriali da loro pubblicati ci dicono quali sostanze si possono inserire nella formula di un integratore, quanta sostanza si possa inserire, ed anche se vi siano "indicazioni", ovvero "claims" salutistici, attribuibili alla sostanza. Per ciascuna sostanza si riporteranno anche eventuali avvertenze, legate alla sostanza in sé oppure a determinati dosaggi della sostanza, superiori ad un determinato limite. Per ciascuna di queste si riporteranno anche eventuali avvertenze rispetto all'utilizzo concomitante con farmaci, con cui si possano verificare effetti incrociati. Tutto questo garantisce la sicurezza e la qualità di questi prodotti che sono ormai sempre più accessibili e culturalmente sempre più accettati dai pazienti, con un

importante risparmio per la spesa sanitaria. La XVIII Convention FederSalus ci ricorda che "ogni euro speso in prevenzione provoca un risparmio di almeno tre euro per le cure da erogare nel futuro", e per una spesa sanitaria ormai al collasso anche un minimo risparmio percentuale ha un valore incommensurabile. Le informazioni sugli integratori devono però essere erogate da professionisti del settore e non dati in pasto al mercato globale sotto la spinta di messaggi pubblicitari confusionari e ingannevoli per il consumatore poco attento. Facciamo qualche esempio pratico e virtuoso: prevenire e contrastare le patologie oggi è indispensabile attraverso l'utilizzo della giusta quantità e qualità degli antiossidanti contenuti ad esempio nella frutta. Spesso però si è costretti a utilizzare prodotti di dubbia provenienza e preparazione a causa del nostro stile di vita. Ad esempio, nei soggetti in sovrappeso o obesi, che necessitano di una giusta dose di antiossidanti per sopperire al loro fabbisogno e contrastare l'azione dei radicali liberi nemici di numerose patologie, dovremmo utilizzare un'importante quota di frutta, che apporterebbe anche un notevole introito calorico. Quindi un apporto di antiossidanti sotto forma di integratori, magari liquidi, che aumentano anche palatabilità e quantità di acqua da bere, può essere un valido alleato per il mantenimento del giusto peso corporeo e per la riduzione dei radicali liberi. **Attenzione, dunque, alla scelta!**

Biologa Nutrizionista; Napoli, Caserta, Milano