

A caccia di benessere, scegliamo l'integratore!



Il nostro blog LipiMagazine è nato per essere un contenitore di articoli ed informazioni di grande rilevanza scientifica con un risvolto pratico nella vita di tutti i giorni.

L'articolo di oggi è l'apri fila di una serie di uscite sull'aspetto INTEGRAZIONE.

Il mondo dell'integrazione

La definizione di INTEGRATORE di per sé è correlata alla sua azione di "rimettere a posto i livelli" di un determinato elemento.

Il dato di fatto intorno a noi è che siamo quotidianamente bombardati da innumerevoli slogan di prodotti per migliorare o ritrovare uno stato di benessere ideale. Si parla di "integratore" nel senso più ampio del termine, ovvero riferito ad una vasta gamma di prodotti, dai più comuni integratori di "magnesio e potassio" a quelli con azione mirata, ad esempio per la perdita di peso.

Il "bombardamento" è anche responsabile di un'ottima riuscita commerciale del settore. Si stima che dal 2018 al 2019, all'interno dei punti vendita (farmacia, parafarmacia, GDO), si sia registrato un **aumento globale superiore al 4% nella vendita d'integratori,**

rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente, con un valore complessivo sopra i 3,2 miliardi di euro. (1)

Questo dato e le diffuse notizie che si trovano su internet, a volte poco chiare, ci hanno spinti a dare un riscontro ai seguenti quesiti: *come scegliamo l'integratore per noi? Leggiamo attentamente le informazioni (lista degli ingredienti e tabella dei valori nutrizionali) riportate sulla confezione? Sappiamo cosa serve davvero al nostro organismo? Chiediamo consiglio ad uno Specialista (farmacista, medico o nutrizionista), oppure riteniamo esaustive le notizie presenti sul web o il parere di un amico?*

Prima di acquistare ed assumere un integratore dobbiamo quindi sapere...

Cosa sono gli integratori alimentari?

Il termine *integratori* ci permette già di comprendere quale sia il loro fine ultimo, *“prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali vitamine e minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate”* (Direttiva 2002/46/CE, attuata con il decreto legislativo 21 maggio 2004, n. 169).

Questa definizione chiarisce che l'integratore si prende per “integrare” la dieta, ovvero sapendo cosa NON riusciamo ad apportare con le nostre abitudini alimentari. Ci arriveremo più tardi al concetto della “necessità” dell'integratore.

Gli integratori alimentari sono solitamente presentati in piccole unità di consumo come capsule, compresse, bustine, flaconcini e simili.

Pur essendo in libera vendita e non entrando nella categoria dei farmaci, la legislazione attuale norma l'immissione in commercio di questi prodotti; infatti, quest'ultima è subordinata alla procedura di notifica al Ministero della Salute. Una volta superata tale procedura, i prodotti vengono codificati ed inclusi in un apposito elenco. (2)

Dove si acquistano?

Trattandosi di prodotti di libera vendita si possono trovare sugli scaffali dei supermercati, in farmacia, parafarmacia, nei negozi

per sportivi, online. **L'acquisto pertanto è diretto, non sempre vede il coinvolgimento di un professionista della salute.**

Farmacista, medico e nutrizionista sono le uniche figure che, grazie al percorso di studi ed alla pratica, possono fornire un supporto nel processo di valutazione della necessità e di acquisto di un integratore.

Gli integratori hanno l'etichetta alimentare!

Molte volte, spinti dal consiglio di un amico o da una pubblicità, non chiediamo supporto ad un professionista del campo; risulta quindi fondamentale, **per** non spendere soldi "inutilmente" e soprattutto **non apportare elementi e/o quantità eccessive di componenti di cui l'organismo non ha bisogno, leggere attentamente l'etichetta.** Ebbene sì, gli integratori hanno l'etichetta alimentare, proprio come qualsiasi prodotto del settore alimentare. Sulla confezione, oltre alla lista degli ingredienti, è obbligatorio riportare la tabella dei valori nutrizionali.

Non da ultimo va riposta particolare attenzione alle modalità d'uso, avvertenze e presenza di eventuali allergeni. (2-3)

Quando assumere un integratore?

A questa domanda non si può dare una risposta generica; **l'utilizzo di integratori dovrebbe avvenire solo quando necessario**, in caso di carenze nutrizionali - dovute a ridotto apporto e/o



aumentato fabbisogno - o per coadiuvare alcuni tipi di trattamenti, oppure ancora quando, su valutazione di uno Specialista, è necessario supportare determinate funzionalità dell'organismo. Sicuramente l'integratore non deve però essere inteso come "sostituto di una dieta variata ed equilibrata e di un corretto stile di vita". (3-4)

Funzionano sempre?

In una persona in salute e senza un riscontro analitico di una carenza, l'uso di un integratore che apporta elementi non individuati può "non essere l'ideale". Fatta questa premessa, in generale, i rischi di un'integrazione sono molto bassi; i pochi che possono verificarsi derivano da dosaggi nutrizionali non equilibrati.

In questo ambito, viene in supporto allo stesso consumatore, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, che elabora pareri scientifici e consulenze che formano il fondamento della legislazione e delle politiche europee in materia di catena alimentare (EFSA).

Infine occorre ricordare che **l'attività di un integratore è subordinata alla sua formulazione ovvero**: alla selezione degli ingredienti e delle relative quantità insieme alla scelta dell'unità di consumo (capsula, compressa, ecc.), che sono aspetti indispensabili valutati da chi li produce, per garantire il giusto livello nell'organismo, ma soprattutto il raggiungimento del sito dove gli ingredienti svolgono la loro naturale (fisiologica) funzione. Questo è un punto chiave di una formulazione efficace.

Take home message

Pubblicità, notizie ed informazioni che troviamo su qualunque mass-media ci condizionano. La comunicazione traina il mercato di qualunque settore, ma **se parliamo di salute l'attenzione deve essere altissima per non cadere nella trappola degli slogan**. Nel nostro piccolo, iniziamo ad essere attori e non spettatori, poniamoci delle domande e troviamo le risposte attraverso l'aiuto dei canali scientifico-istituzionali.

Bibliografia:

1. Fonte: Unione Italiana Food, <http://www.integratoriitalia.it/integratori-consumo-crescita-del-4-mercato-ora-vale-32-miliardi/>
2. Integratori alimentari e linee guida ministeriali. Direttiva 2002/46/CE, attuata con il decreto legislativo 21 maggio 2004, n. 169
3. Guida per rendere più sicuri gli acquisti di integratori sul web, Federsalus, https://www.federsalus.it/wp-content/uploads/2018/04/1522311426Decalogo_ITA.pdf

4. Integratori alimentari- informazioni generali. Epicentro: Il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura dell'Istituto superiore di sanità,
<https://www.epicentro.iss.it/integratori/>

Articolo a cura del gruppo redazionale di Lipinutragen:

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

Foto: @kwangmoo / 123rf.com – @ohyooha / 123rf.com