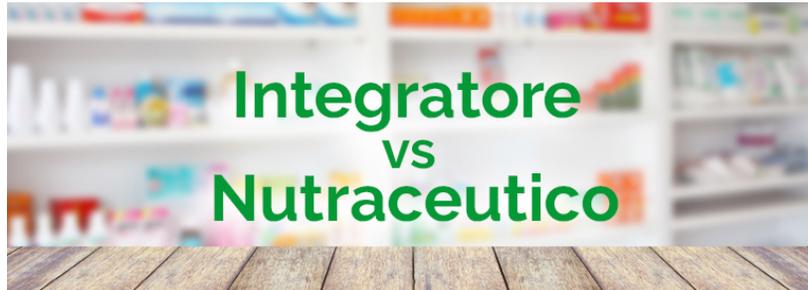


Integratore vs Nutraceutico



Rubrica SCELTA DELL'INTEGRATORE

Nel **primo articolo** della rubrica **SCELTA DELL'INTEGRATORE** abbiamo affrontato un tema vasto e generale ma di fondamentale importanza nelle scelte di acquisto quotidiane: *come scegliamo correttamente un integratore?* Oggi, con questo secondo articolo, approfondiremo la **differenza tra integratore e nutraceutico** e come questi due termini vengano, spesso ed impropriamente, usati indistintamente come ad indicare uno stesso prodotto.

Per integratore si intende un prodotto in grado di integrare la dieta alimentare perché carente di qualche elemento e che costituisce una fonte particolarmente concentrata di tali sostanze nutritive (per maggiori approfondimenti > <https://www.lipinutragen.it/gli-integratori-alimentari/>)

LA DEFINIZIONE DI NUTRACEUTICO

Il termine "**nutraceutico**", coniato da Stephen De Felice nel 1989, è un neologismo sincretico di "nutrizione" e "farmaceutica", riferito genericamente ad alimenti o parti di alimenti in grado di offrire benefici alla salute, per prevenzione e anche per il

trattamento di malattie.

Come spesso accade, in mancanza di un ben definito ambito normativo, il termine “nutraceutico” ha assunto una valenza ancora più ampia, venendo usato spesso anche come sinonimo di “cibo funzionale” o “cibo progettato” (“*functional food*” e “*designed food*”). In realtà questi ultimi due termini andrebbero più correttamente riservati ad alimenti, simili nell’aspetto ad alimenti tradizionali, nei quali è stata addizionata una sostanza o più sostanze in grado di conferirgli particolari caratteristiche o benefici in termini di salute.

La confusione nell’utilizzo del termine deriva dalla scarsa chiarezza delle normative vigenti di settore, né italiane né comunitarie; a tal proposito, nel 2012 la Commissione Europea, in una interrogazione parlamentare sul tema, ha risposto che il termine “nutraceutico” non è definito dalla legislazione comunitaria. Pertanto, i nutraceutici **vanno classificati come alimenti o come prodotti medicali in relazione alle proprietà a loro attribuite**, e ne seguiranno le normative specifiche.

Uno scenario confuso e poco chiaro non facilita certamente il consumatore nell’effettuare una scelta consapevole.

LA NUTRACEUTICA E I SUOI PRODOTTI

Il dott. De Felice (istitutore e presidente della Foundation for Innovation in Medicine) definisce i “**nutraceutici**” come la naturale evoluzione degli integratori alimentari, poiché si sfruttano le tecniche di sintesi farmaceutica nei prodotti di origine naturale; si creano **integratori ad hoc volti alla prevenzione e al riequilibrio dell’omeostasi dell’organismo**.

I nutraceutici sono, quindi, delle **sostanze derivanti da piante, organismi e altre fonti nutritive** che possono essere integrati nel regime alimentare sia tramite l’assunzione di cibi funzionali arricchiti con sostanze nutraceutiche che sotto forma di integratori in diverse formulazioni (capsule, compresse, ecc.).

La Nutraceutica, invece, è la disciplina che studia queste sostanze ed è, per quanto recente, in grande sviluppo a livello mondiale.

LE ATTIVITÀ FUNZIONALI DEI NUTRACEUTICI

Come gli alimenti, i nutraceutici aiutano l’organismo a rimanere in salute, contribuendo a prevenire (oppure anche a curare) l’eventuale insorgenza di particolari stati patologici all’interno di uno stile di vita sano ed equilibrato; questi effetti devono essere, così come anche definito dalla SiNut (Società Italiana

Nutraceutici),
rigorosament
e dimostrati
con
appropriati
studi,
sperimentali
e clinici. Ed è
proprio
all'efficacia
che si
rivolgono
tutte le
approvazioni



di proprietà salutistiche legate ai nutraceutici.

Possono esplicare la loro attività aiutando diverse funzionalità fisiologiche, come supportare il sistema immunitario, migliorare le funzioni gastro-intestinali, supportare l'organismo durante l'attività fisica, ridurre il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari o di natura degenerativa, ecc.

I principali prodotti nutraceutici per questo settore in forte crescita, da non confondere – quindi – con alimenti funzionali, sono gli acidi grassi polinsaturi (Omega-3 e Omega-6), acido folico, bioflavonoidi, carnitina, creatina, acido ascorbico, licopene, malto destrine, probiotici, sali minerali (calcio, magnesio, fluoro, sodio e zinco), carotenoidi.

SUGLI SCAFFALI TROVIAMO PRODOTTI

NUTRACEUTICI CHE:

- in Italia e in Europa, per essere immessi nel mercato, seguono le normative vigenti in materia degli integratori, quindi prima di essere immessi nel mercato devono passare requisiti normativi stabiliti dalla legislazione sul tema;
- possiedono un'etichetta e una tabella nutrizionale esplicitiva degli ingredienti e possono presentare claims salutistici, che devono essere stati comprovati sull'uomo ed approvati dall'Ente preposto per specifiche sostanze in essi contenute;
- hanno al loro interno molecole comunemente presenti negli alimenti che, in determinati dosaggi, apportano benefici accertati sull'organismo umano;
- possono essere presenti in differenti tipologie di formulazioni o addizionati agli alimenti.

SIAMO CIO' CHE MANGIAMO

La teoria che sottende la Nutraceutica è antichissima: dall'Ayurveda alla medicina greca d'Ippocrate, in molte delle grandi civiltà del passato era chiaro il nesso tra dieta e salute e soprattutto le proprietà curative di certi elementi presenti in natura.

Alla fine "*siamo ciò che mangiamo*" ribadiva nel più vicino 1800 anche Ludwig Feuerbach.

Bibliografia:

- Decreto Legislativo 21 maggio 2004, n. 169 "Attuazione della direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari"
 - Regolamento della Commissione Europea n. 1170 – 30 novembre 2009 www.salute.gov.it
 - Stephen L. DeFelice, The NutraCeutical Revolution: Fueling a Powerful, New International Market, 1989
 - Robert E. C Wildman, Handbook of Nutraceuticals and Functional Foods, 1ª ed., CRC Series in Modern Nutrition, 2001, ISBN 0-8493-8734-5.
 - Takayuki Shibamoto, et al., Functional Food and Health, ACS Symposium, 2008, p.993, ISBN 978-0-8412-6982-8.
 - SiNut – Società Italiana Nutraceutici – <http://www.sinut.it/>
-

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: 62564046 / 123rf.com – @lightwise: 120906367 / 123rf.com