

Integratori alimentari

Situazione al
03/2018

Il business degli integratori alimentari dilaga in tutto il mondo. La moda è diffusa soprattutto tra i giovani con un livello di istruzione superiore, che praticano sport per combattere lo stress della vita quotidiana.

Un integratore alimentare è un alimento

- destinato a integrare la dieta generale;
- costituente un concentrato di elementi nutritivi o comunque di sostanze che da sole o associate presentano effetti nutritivi o fisiologici specifici;
- posto in commercio per il consumo umano in piccole dosi prestabilite, in particolare sotto forma di capsule, pastiglie, pillole, compresse, polvere in bustine, liquido in fiale o in bottiglie con dosatore e analoghe confezioni contenenti il prodotto allo stato liquido o in polvere.

Gli integratori non sono dei sostituti alimentari!

Chi sa sfruttare la diversità degli alimenti e segue una dieta variata, basata su cibi integrali e genuini, riesce tranquillamente a coprire il proprio fabbisogno di nutrienti, oltre a risparmiarsi tante malattie associate a un errato regime alimentare. Possiamo dunque affermare che, nella maggioranza dei casi, gli integratori alimentari sono superflui.

Naturalmente in ogni fascia d'età esistono soggetti al di fuori dello standard, che per ragioni diverse non assumono la quantità ottimale di sostanze nutritive. Tuttavia il mancato raggiungimento delle dosi giornaliere raccomandate non determina ancora una carenza. Il fabbisogno effettivo di nutrienti (tale cioè da impedire carenze) varia infatti da persona a persona. Gli integratori alimentari non sono però

nemmeno da escludersi in assoluto; la loro assunzione può risultare opportuna nel caso di determinate patologie (cancro, malattie del tratto gastrointestinale ecc.) o menomazioni, in situazioni di stress, durante la gravidanza e l'allattamento, nonché a fronte di un insufficiente apporto di nutrienti essenziali attraverso l'alimentazione (ad es. negli anziani) o di intolleranze alimentari.

Differenze tra integratori alimentari e medicine

	Integratori alimentari	Medicine
Dosaggio	piuttosto contenuto, in genere pari alla dose giornaliera raccomandata	piuttosto elevato, teso a produrre un effetto terapeutico
Riferimenti legislativi	soggetti alla direttiva europea sugli alimenti	soggette alla direttiva europea sui farmaci
Funzione	integrare la dieta generale	curare, lenire o prevenire malattie
Pubblicità	sono vietate le dichiarazioni secondo cui il prodotto servirebbe a lenire o prevenire malattie	le dichiarazioni secondo cui il prodotto serve a lenire o prevenire malattie devono essere documentate scientificamente e rispettare i criteri stabiliti dalla direttiva sui farmaci

Al momento dell'acquisto:

- leggere bene le indicazioni riportate sulla confezione; scegliere preparati semplici e predosati;
- confrontare le indicazioni dei vari prodotti e i prezzi (si scopriranno differenze notevoli tra un prodotto e l'altro);
- evitare il fai da te combinando personalmente i preparati. Rivolgersi sempre a un/a consulente qualificato/a!

Diffidare da:

- prodotti che promettono miracoli ("agisce presto e non ha effetti collaterali");
- suggerimenti di medici ed esperti basati su considerazioni personali senza averne accertata l'attendibilità scientifica;

- prodotti privi dell'indirizzo completo del produttore/distributore; evitare gli acquisti via internet!!
- integratori che promettono di curare malattie (dichiarazione vietata dalla legge!).

Tenere presente che:

- gli integratori offerti sul mercato internazionale contengono ingredienti assai diversi per composizione e quantità. Evitare nel modo più assoluto l'assunzione di preparati differenti combinati tra loro.