

# La Nutraceutica, gli Alimenti Funzionali e gli Integratori: realtà e prospettive

*dott. Antonio Verginelli*



**SIMP**eSV  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita



**Frascati 14 - 15 Giugno 2014**

**CORSO**

**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:  
risorsa e strumento della Medicina**

Lo scopo **primario** della **dieta** è fornire adeguati **nutrienti** atti a soddisfare le esigenze nutrizionali della persona.



# NUTRACEUTICA

La moderna *Scienza dell'Alimentazione* è andata oltre i concetti classici di trattamento delle *carenze nutrizionali*, ma considera sempre più l'alimentazione come uno *strumento teso al benessere fisico e psichico*.



# NUTRACEUTICA

La *ricerca* è sempre più incentrata sull'*identificazione* di alimenti biologicamente attivi in grado di migliorare la *qualità* della vita e ridurre l'*incidenza* di malattie.



# NUTRACEUTICA

*Nell'80 in Giappone, per **controllare** i costi sanitari e **migliorare** le aspettative di vita degli anziani, si iniziarono a studiare alimenti in grado di **favorire** la salute e **ridurre** il rischio di malattie.*



# ALIMENTI FUNZIONALI

Nasce il **concetto** di “Alimenti Funzionali” o sostanze nutritive che abbiano dimostrato un **reale** effetto benefico sulla salute, cibi che contengono **nutrienti** o a cui vengano addizionate sostanze **biologicamente attive**.

Nutraceutico	RDA	Equivalente
Omega-3	2-4 g	75 g salmone, 15 g noci
Acido ascorbico	60 mg	1 arancia, 100 g verdura a foglia verde
Carotenoidi	2-4 mg	25 g carote, 40 g bietole, 50 g spinaci
Isoflavoni	40 mg circa	60 g di soia, 200 g latte di soia
Licopene	5-15 mg	200 g di pomodoro fresco, 80 g di sugo di pomodoro
Acido folico	200 mcg	30 g cereali, 150 g spinaci, 50 g fegato, 80 g legumi
Fibre	25-30 g	80 g crusca, 125 g fave, 160 g fagioli, 200 g pasta/pane integrale



# ALIMENTI FUNZIONALI

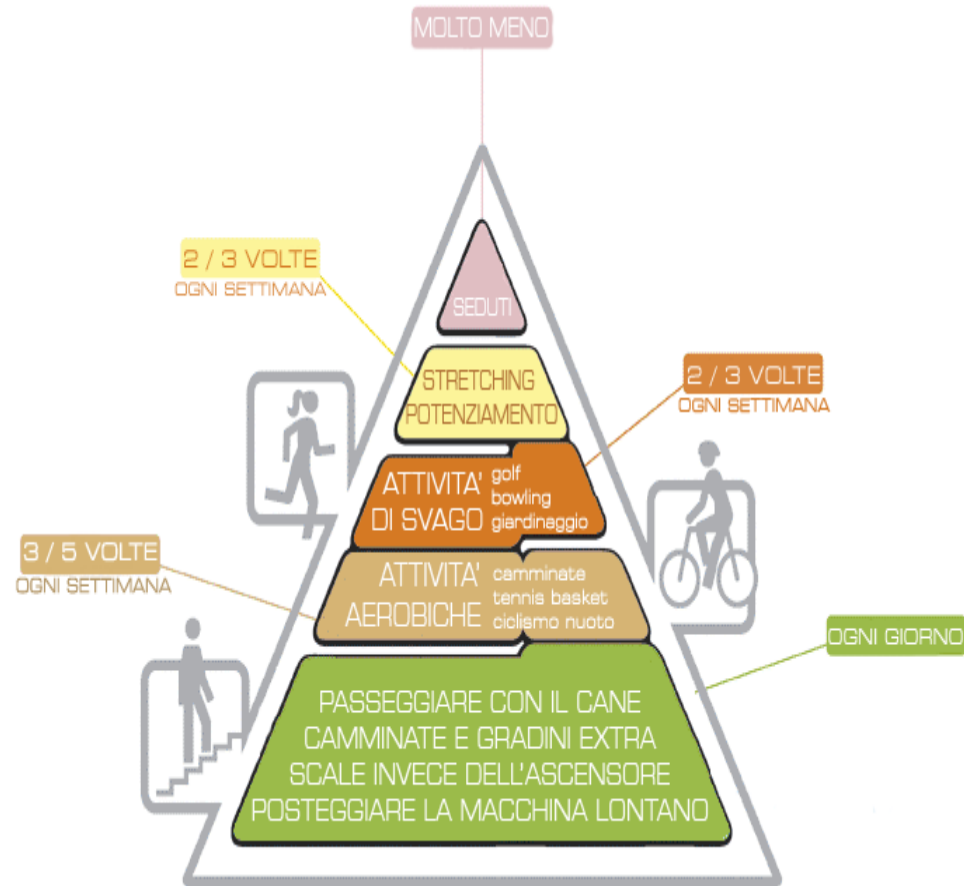
A *disposizione del consumatore* esiste già un *ampia scelta* di alimenti, ma la ricerca tende sempre più a *identificare* sostanze alimentari che possiedano la capacità di ridurre o ritardare l'insorgenza di patologie quali le malattie cardiovascolari, il cancro, e l'osteoporosi.





# ALIMENTI FUNZIONALI

L'**uso** dell'Alimento Funzionale, anche se in grado di dare un **contributo concreto** alla salute, non prescinde da uno **stile di vita sano** accompagnato da **attività fisica costante**.





# ALIMENTI FUNZIONALI

Occorre *tutelare* i consumatori da *affermazioni* fuorvianti e a volte false, sugli alimenti funzionali, affinché si *concretizzino* i reali effetti benefici sulla salute.



# FOSHU

In *Giappone* nel “91 è stato definito il concetto di “*Food for Specified Health Use*” (FOSHU).

Gli *alimenti classificati* devono essere *approvati* dal Ministero della Salute e da quello del Welfare.



# LEGISLAZIONE

*In **Europa** non esiste una **legislazione** univoca, ma uniformemente si cerca di evitare qualunque messaggio che faccia riferimento alla riduzione del rischio di malattia.*



# HEALTH CLAIMS

Negli **USA** dal 1993 sono stati ammessi su alcuni alimenti i “**claims**” relativi alla “**riduzione del rischio di malattia**”



# FUFOSE

*In seguito al crescente interesse per gli Alimenti Funzionali l'Unione Europea ha creato il FUFOSE (Functional Food Science in Europe), con l'obiettivo di stabilire e sviluppare un approccio scientifico a sostegno dello sviluppo dei prodotti alimentari con effetti benefici.*



# FUFOSE

*Il progetto ha preso in esame sei aree scientifiche e salutistiche: crescita, sviluppo, e differenziazione cellulare, metabolismo basale, difese dai composti ossidanti, alimenti funzionali e sistema cardiovascolare, fisiologia e funzionalità gastrointestinale ed effetti degli alimenti sul comportamento e sul profilo psicologico.*

British Journal of Nutrition 80(1)-1998



Occorre però *sottolineare* che  
gli *Alimenti* sono e devono  
restare *Alimenti*.





# HEALTH CLAIMS

*L'Unione Europea definisce due tipi di raccomandazioni riferendosi agli Alimenti Funzionali. (health claims)*

European Commission Community Research, vol.1-2-3 (2000)



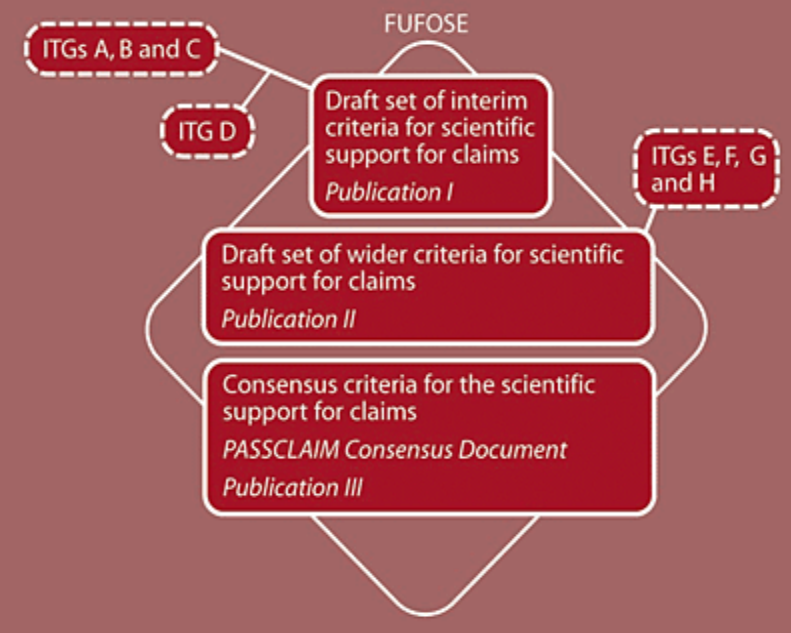
# HEALTH CLAIMS

*Alimenti legati al **miglioramento** di una funzione biologica.*

*Alimenti legati alla **diminuzione** del rischio di malattia*



Figure 2: Schematic representation of the project



# PASSCLAIM

## *Process for the Assessment of Scientific Support for Claims on Foods.*

*AAVV. 2010. Functional Foods. Report.....of European Commission.*



# PASSCLAIM

*Lo scopo del **PASSCLAIM** è stabilire criteri comuni per la **valutazione** della fondatezza scientifica degli Health Claims.*



*Nel **consumo** di Alimenti con effetti benefici, bisogna tenere presente il **valore** dietetico, la **quantità** e la **frequenza** dell'uso, la possibile **interazione** con altri costituenti alimentari e/o farmaci, l'**impatto** sul metabolismo e i **rischi** di allergia.*



# INTEGRATORI

*Tra prodotti vegetali ed integratori in Italia nel 1999 sono stati spesi **150 milioni di euro.***

*Ass. Produttori Farmaci da banco. Bruxelles 2000*



# INTEGRATORI



Queste sostanze possono essere *utili* per compensare *carenze* nutrizionali o coadiuvare alcuni processi fisiologici.



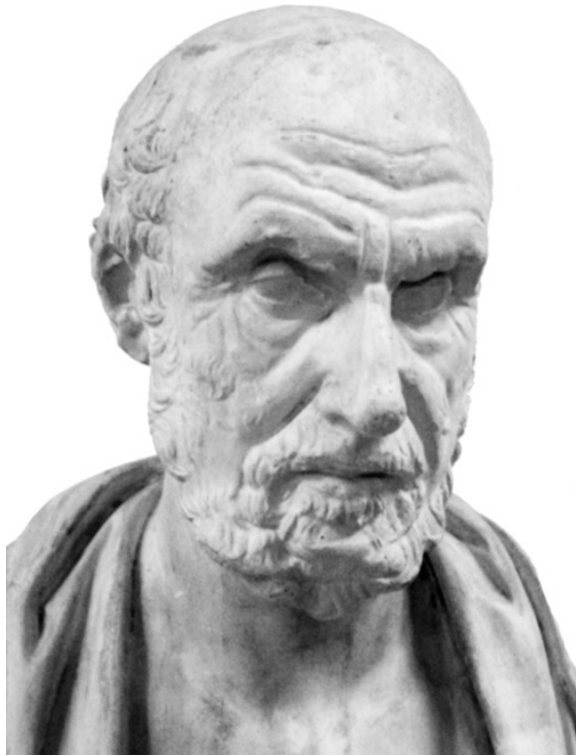


***GLI INTEGRATORI***

***NON SONO MEDICINALI***

***Sono privi di finalità terapeutiche.***





*“ che l’alimento sia la tua medicina  
e la tua medicina sia il tuo alimento,  
ma gli alimenti possono diventare  
anche veleno”*

**(Ippocrate)**

