

La Nutraceutica, gli Alimenti Funzionali e gli Integratori: storia e significato

dott. Antonio Verginelli



SIMPeSV

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**

Quale è il significato di Nutraceutica?

*Il termine Nutraceutica è stato coniato dal dott. Stephen De Felice nel 1989, e viene dalla fusione di **Nutrizione** e **Farmaceutica**.*



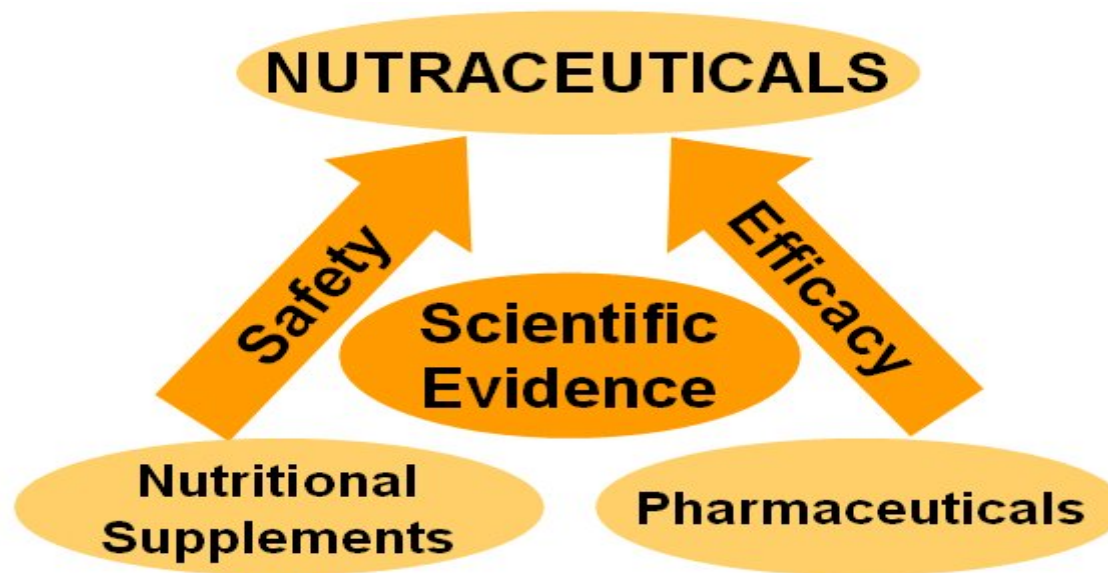
What are nutraceuticals?

- Health promoting bioactive compounds found in some foods
- Extracted, refined, and then sold as purified preparations
- Added to foods to enhance health
- Examples:
 - Flax see/meal – source of omega 3 fatty acids
 - Probiotics – micro-organisms, similar to those found in the intestines



LA NUTRACEUTICA

*Essa si riferisce allo studio degli Alimenti che hanno degli **effetti benefici** sulla salute, ed associano la componente nutrizionale alle proprietà **“curative”**.*



La *Nutraceutica* è una
“*Scienza*” molto *giovane*
e controversa, che corre il
rischio di dare *false*
indicazioni nutrizionali.



LA NUTRACEUTICA

Per definirla è necessario creare dei parametri legati alla:

- 1) Quantità dei nutrienti,**
- 2) Qualità degli alimenti,**
- 3) Fruibilità degli alimenti.**

11 tomatoes Vitamin A			71 cantaloupe Vitamin E
12 orange slices Vitamin C			30 broccoli Selenium
10 cups green beans Folate			5 cups green tea (EGCG Content)
96 blueberries Antioxidants			Certified Aloe Vera
19 wheat slices Zinc			25 asparagus Calcium



NUTRACEUTICA

La definizione di **quantità** è data dalla **concentrazione dei nutrienti**, con effetti positivi sulla salute, contenuti in un **determinato alimento**.



NUTRACEUTICA

La **qualità** è una percezione soggettiva, ma non può prescindere dalla **sicurezza**, cioè assenza di componenti a cui è associato un **rischio per la salute**.



NUTRACEUTICA

La **fruibilità** è legata alla facile **reperibilità** dell'alimento ed alla **soddisfazione** nell'assunzione.



Il termine “Nutraceutico” non è attualmente definito dalla legislazione Comunitaria.

Commissione europea 21 febbraio 2011



La *“Nutraceutica”* è legata principalmente allo studio degli *“Alimenti Funzionali”*.



Il concetto di **“Alimento Funzionale”** nasce in Giappone negli anni '80 con l'idea di **migliorare la qualità di vita** negli anziani.



“Alimento Funzionale”

*Il termine indica gli **Alimenti** che favoriscono importanti **benefici** per la **salute dell'uomo**, non solo in termini **conservativi**, ma soprattutto **preventivi**.*



“ un alimento può essere considerato ‘funzionale’, se è sufficientemente dimostrata la sua influenza benefica su una o più funzioni del corpo, oltre ad effetti nutrizionali adeguati, tanto da risultare rilevante per uno stato di benessere e di salute o per la riduzione del rischio di malattia. Gli effetti benefici potrebbero consistere sia nel mantenere che nella promozione di uno stato di benessere o salute e/o in una riduzione del rischio di un processo patologico o di una malattia.”

Diploch et al. 1999 British Journal of Nutrition



Tutti i cibi freschi o trasformati, con proprietà benefiche, dimostrate, sulla salute, sia in termini conservativi che preventivi, vengono definiti “Alimenti Funzionali”.



Le **funzioni** degli Alimenti Funzionali possono essere riassunte in;

primaria: **apporto di nutrienti**

secondaria: **soddisfazione sensoriale**

terziaria: **ciò che cercano di sviluppare**



Nell'ambito degli "Alimenti Funzionali" vengono identificate due grandi classi,

I° classe: Alimenti che migliorano una specifica funzione biologica,

II° classe: Alimenti che hanno effetti specifici sul rischio di malattia.



Il ruolo **protettivo** degli “Alimenti Funzionali” non è ascrivibile ad una **singola componente**, ma piuttosto ad un **insieme di nutrienti**, contenuti in uno o più cibi, in grado di agire **sinergicamente** tra loro.



*La richiesta di **benessere** da parte dei consumatori ha fatto crescere un **utilizzo** crescente di alcune sostanze definite come:*

“Integratori Alimentari”.



Si definiscono **“Integratori Alimentari”**
prodotti alimentari destinati ad integrare la
comune dieta e che costituiscono una **fonte
concentrata di sostanze nutritive....**

Fonte: Ministero della salute



*...vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi, fibre vegetali con effetto nutritivo e/o fisiologico in monocomposti o pluricomposti in **forme predosate**".*

DL 21.05.2004 n°169



Gli **“Integratori Alimentari”** sono solitamente presentati in **capsule, compresse, bustine** e/o **flaconcini** e possono contribuire al benessere dell’organismo ottimizzando lo **stato nutrizionale** oppure contribuire al **benessere** con l’apporto di nutrienti o sostanze di altro tipo.



*L'uso degli Integratori deve essere **sicuro** ed **utile**, senza entrare in **contrasto** con i comportamenti **corretti** di un **sano stile di vita.***



L'Integratore Alimentare *non è un farmaco.*

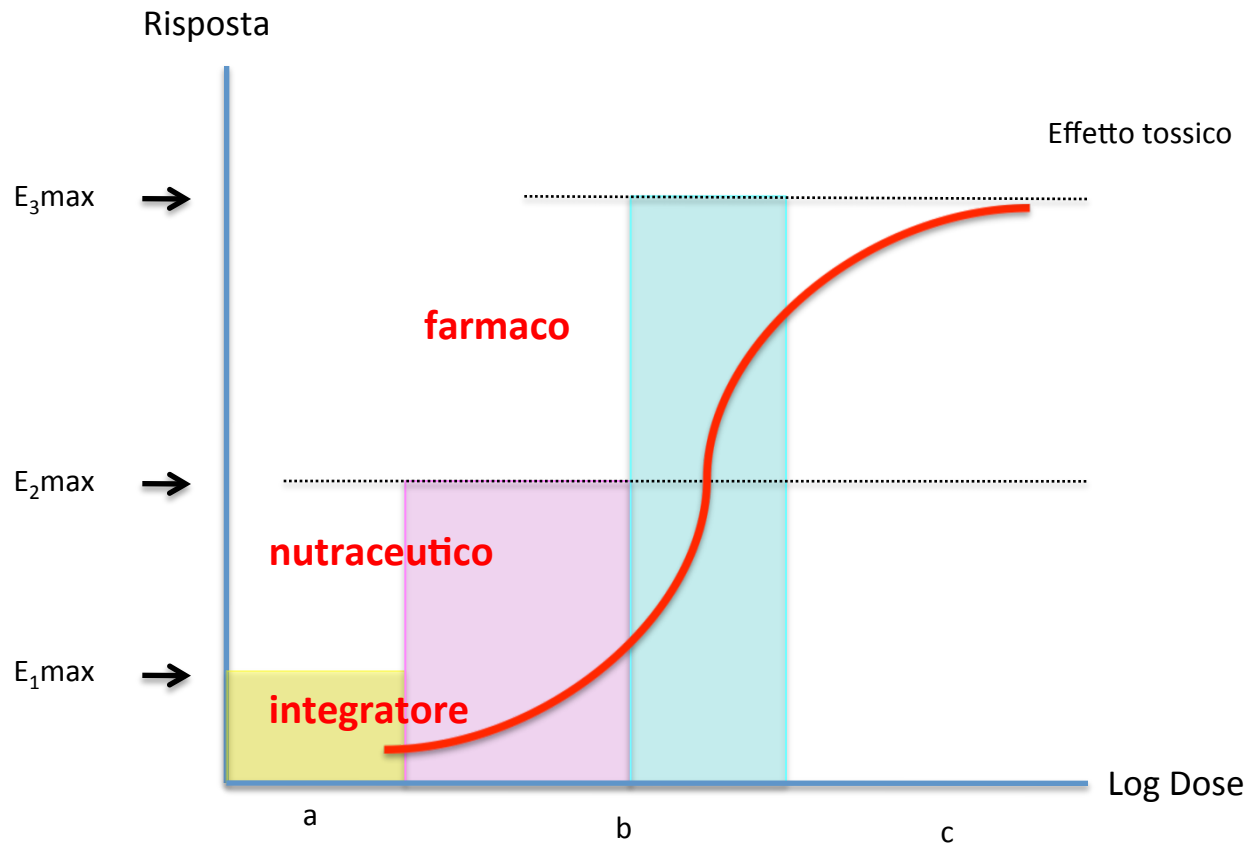
*La distinzione è data dalla **funzione**, in un **medicinale** vengono riportate le **indicazioni terapeutiche**, vietate per **L'Integratore Alimentare.***



.....medicinale ogni sostanza o associazione di sostanze presentate come avente proprietà curative o profilattiche Che può essere somministrato all'uomo allo scopo di ripristinare o correggere o modificare funzioni fisiologiche, esercitando un'azione

Dlg 219 del 24/04/2006







Continua

