

STILE DI VITA: ATTIVITÀ MOTORIA, ALIMENTAZIONE, INTERVENTI DIETETICO NUTRIZIONALI

Gli Integratori domande e risposte

Dott. Antonio Verginelli MMG



3° modulo

08 / 09 novembre - 2014

Domande e risposte

Gli Integratori Alimentari:

- a) Cosa sono**
- b) Cosa non sono**
- c) A cosa servono**

Domande e risposte

Cosa sono gli integratori alimentari?

Gli integratori alimentari sono alimenti - e non farmaci - e come tali sono regolamentati e soggetti a tutte le norme applicabili agli alimenti. Sono fonti concentrate di nutrienti o altre sostanze con effetto nutrizionale, ad esempio vitamine, minerali, ecc. o fisiologico (ad esempio estratti vegetali), il cui scopo è di supplementare, integrare la normale dieta e contribuire al benessere dell'organismo. Vengono commercializzati in forme preosate, e cioè studiati per essere assunti in piccole quantità misurabili e misurate per garantire ai consumatori sicurezza e corretto uso. Si presentano solitamente in forma di tavolette, capsule, compresse, chewing gum, bustine di polveri, fiale di liquidi, flaconcini e flaconi, contagocce ed altre forme simili di liquidi e polveri.

Domande e risposte

Che differenza c'è tra integratori alimentari e alimenti funzionali?

Gli integratori sono fonti concentrate di nutrienti o altre sostanze con effetto nutrizionale o fisiologico, in forme come capsule, compresse, chewing gum, bustine....

I cosiddetti "functional food", **o alimenti funzionali, sono invece prodotti alimentari che vantano proprietà salutistiche** – es. yogurt, cereali, latte - dovute all'aggiunta di sostanze specifiche, quali ad esempio vitamine, minerali, omega-3, fitosteroli, fibre.....

Domande e risposte

Integratori a base di erbe e fitomedicine: sono la stessa cosa?

No

Gli integratori a base di erbe sono sempre e comunque alimenti, mentre le fitomedicine sono farmaci a tutti gli effetti. La componente erbale degli integratori, per tipologia (cioè, tipo di erba), contenuto di principi attivi e modalità di consumo, non produce infatti effetti terapeutici, ma ad essa è riconosciuto piuttosto un ruolo di supporto alle funzioni fisiologiche dei vari apparati dell'organismo

Le cosiddette "fitomedicine" vengono definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "prodotti medicinali finiti, provvisti di etichetta, che contengono come principi attivi esclusivamente delle piante o delle associazioni di piante allo stato grezzo sotto forma di preparati".

Domande e risposte

Quali sono le differenze tra integratori alimentari e prodotti dietetici?

Gli integratori alimentari non possono essere considerati prodotti dietetici in quanto questi ultimi rispondono ad esigenze nutrizionali o condizioni fisiologiche particolari.

Il prodotto dietetico, secondo la normativa di riferimento Dlg 111 del 27 gennaio 1992, è un prodotto destinato ad un'alimentazione particolare e risponde alle esigenze nutrizionali delle persone con difficoltà di assimilazione o con metabolismo perturbato, in condizioni fisiologiche particolari, dei lattanti e bambini nella prima infanzia. Il prodotto dietetico si deve distinguere nettamente dagli alimenti di consumo corrente, deve essere adatto ad uno specifico obiettivo nutrizionale e commercializzato con l'indicazione dell'obiettivo nutrizionale. Fanno parte dell'area dei dietetici alcune tipologie di prodotti, i prodotti destinati a diete ipocaloriche per riduzione del peso, i prodotti destinati ai celiaci, i prodotti per gli sportivi.....

Domande e risposte

Quando è opportuno usare gli integratori?

L'integratore alimentare è un alimento destinato ad integrare la comune dieta al fine di mantenere un buono stato di salute dell'organismo.

E' necessario sottolineare che il ricorso ad integratori però non deve essere mai inteso come sostituto di una dieta corretta né compensazione di uno scorretto stile di vita (sedentarietà, fumo, alcool...); infatti per stare bene è indispensabile cambiare innanzitutto i comportamenti che non sono adeguati, alimentazione inclusa se necessario. Tuttavia vi sono situazioni o momenti della vita di ognuno di noi in cui l'apporto di alcuni micronutrienti può essere non adeguato al fabbisogno- ad esempio gravidanza, menopausa, terza età: in questo caso gli integratori alimentari possono rappresentare un valido aiuto per il mantenimento del benessere.

Domande e risposte

Si possono usare gli integratori durante la gravidanza e l'allattamento?

Durante la gravidanza ci possono essere situazioni in cui l'apporto di alcuni micronutrienti può essere non adeguato al fabbisogno: in questi casi, su consiglio del medico, possono intervenire gli integratori alimentari.

Un'integrazione vitaminica o minerale può essere indicata nel caso di donne fumatrici o alcoliste, donne vegetariane o non vegetariane con dieta sbilanciata, o in caso di gravidanze gemellari.

E' necessario ribadire comunque che è molto importante che la mamma in attesa mangi nel miglior modo possibile attraverso un'attenta scelta degli alimenti che compongono la sua dieta giornaliera.

Domande e risposte

Sono utili gli integratori alimentari per i capelli?

Gli integratori alimentari a base di vitamine, minerali e acidi grassi sono utili a dare forza e stimolare la ricrescita dei capelli; in particolare quelli a base di ferro e magnesio accelerano il processo di rinvigorimento, i polivitaminici stimolano la ricrescita. Va comunque ricordato che **l'alimentazione gioca un ruolo importantissimo nella salute dei capelli.**

A dare energia e volume alla capigliatura concorrono in primo luogo gli aminoacidi, in particolare **la cistina, la cisteina e la metionina**, che partecipano alla sintesi della cheratina, che dà corpo al fusto. Queste sostanze si trovano nelle proteine animali della carne e del pesce. Altro elemento importante è **l'acido pantotenico (vitamina B5)** che si trova nel tuorlo d'uovo, nella carne, nei cereali e nei legumi ed è una delle sostanze che facilitano la scomposizione delle proteine in aminoacidi.

Domande e risposte

Gli integratori alimentari aiutano ad abbronzarsi meglio?

La luce del sole, si sa, ha molteplici benefici sull'organismo umano. E' però necessario esporsi al sole seguendo alcune cautele e gradualmente. Il primo passo naturalmente è **proteggere la pelle con un solare adeguato per capacità schermante**, il cosiddetto "FP", fattore di protezione o "Ip" indice di protezione.

Per aiutare la pelle ad abituarsi al sole è consigliabile anche **l'assunzione di integratori a base di vitamine, betacarotene ed estratti vegetali che non sostituiscono il solare**, ma rinforzano le difese cutanee nei confronti del foto invecchiamento, preservando la cute da eritemi, macchie scure, rughe

Domande e risposte

Gli integratori alimentari servono a perdere peso?

E' necessario innanzitutto fare chiarezza e distinguere tra integratori alimentari coadiuvanti di diete ipocaloriche e prodotti dietetici destinati a diete ipocaloriche per la riduzione del peso, come ad esempio i sostituti del pasto e i sostituti dell'intera razione alimentare giornaliera, disciplinati dal decreto del 17 ottobre 1998, n. 519. Per ottenere i risultati desiderati – ovvero la perdita di peso – **l'eventuale uso di integratori alimentari coadiuvanti di diete ipocaloriche deve accompagnarsi ad un idoneo regime dietetico ipocalorico e ad un maggior livello di attività fisica, rimuovendo comportamenti troppo sedentari**

Domande e risposte

Gli integratori alimentari sono regolamentati?

Certamente sì.

Un integratore alimentare, al pari di qualsiasi altro alimento, deve essere **conforme alla normativa vigente in materia igienico- sanitaria** e viene sottoposto ai relativi controlli. Il settore degli integratori alimentari è anche regolamentato in modo specifico a livello europeo **dalla direttiva 2002/46/CE del 10 giugno 2002, recepita in Italia dal decreto legislativo n. 169 del 21 maggio 2004.**

Domande e risposte

Ma la "notifica" garantisce veramente il consumatore?

Prima del 2002, in assenza di una normativa comunitaria, la gestione del Ministero della Salute, con l'istituto della notifica **ha permesso di controllare lo sviluppo di questo comparto e di operare correttamente a tutela del consumatore**. La procedura di notifica ha da sempre rappresentato un valido sistema per accertare l'idoneità della composizione e delle indicazioni degli integratori. In ogni caso la trasmissione dell'etichetta del prodotto al momento dell'immissione sul mercato, non esonera le imprese interessate dal tenere a disposizione tutta la documentazione necessaria a supportare le proprietà di un dato prodotto.

Domande e risposte

Gli integratori alimentari sono prodotti sicuri?

Un integratore alimentare, al pari di qualsiasi altro alimento, **viene prodotto secondo la normativa vigente in materia igienico-sanitaria** e sottoposto ai relativi controlli. La Direttiva 2002/46/CE, recepita dal Dlg 169 del 2004, per garantire ai consumatori un elevato livello di tutela e una maggior facilità di scelta, prevede che i prodotti commercializzati debbano essere sicuri ed etichettati con chiarezza e precisione.

I dosaggi consentiti nel nostro paese per vitamine, sali minerali e specifici principi attivi vegetali garantiscono una adeguata sicurezza d'impiego alle dosi giornaliere consigliate.

Domande e risposte

Come è regolamentata la pubblicità degli integratori alimentari?

La pubblicità degli integratori è soggetta a due divieti generali fondamentali: **il divieto di ingannevolezza (art. 2 e 3 DL 74/1992) e il divieto di attribuire al prodotto proprietà atte a prevenire, curare o guarire malattie (Dlgs 109/1992).**

Recentemente l'approvazione del Regolamento europeo sui claims nutrizionali e salutistici per tutti gli alimenti, compresi gli integratori (Regolamento 1924/2006), fornisce regole in base alle quali è possibile dichiarare le proprietà nutrizionali dell'alimento (per esempio, ricco di fibra, ricco di alcuni nutrienti, ecc.). Per l'area dei claims sulla riduzione di rischio di malattie, le indicazioni devono essere sottoposte ad autorizzazione preventiva.

Domande e risposte

Dove si può consultare l'elenco degli integratori alimentari notificati al Ministero?

- L'elenco degli integratori alimentari che hanno concluso favorevolmente la procedura di notifica è liberamente consultabile sul sito del Ministero della Salute (www.ministerosalute.it).