

Gli integratori alimentari: 10 regole d'oro

- 1** Gli Integratori Alimentari non sono farmaci ma supplementi dietetici a base di sostanze diverse il cui obiettivo è quello di favorire o ripristinare il benessere ed equilibrio dell'organismo quando, a causa di un ridotto apporto o di un aumentato fabbisogno, si instaurano carenze di particolari nutrienti.
- 2** Gli Integratori Alimentari non hanno una specifica funzione terapeutica, ma possono contribuire al raggiungimento dei desiderati livelli di benessere e ridurre il rischio di alcune patologie.
- 3** Pur essendo a base di sostanze naturali prive di una specifica attività terapeutica, è bene che gli Integratori Alimentari siano sempre assunti secondo la posologia indicata o consigliata evitando dunque di assumere quantità eccessive che non apporterebbero alcun beneficio, ma in alcuni casi potrebbero addirittura risultare dannose.
- 4** Prima dell'acquisto è sempre necessario leggere con attenzione le etichette del prodotto al fine di avere un insieme di informazioni sulla composizione e caratteristiche dello stesso, sul corretto uso e consumo e sulla durata, oltre che sulle associate "indicazioni nutrizionali e sulla salute" (claims).
- 5** In caso di dubbi sulla corretta assunzione di un Integratore Alimentare o se si riscontrassero problemi successivi al suo impiego, è sempre opportuno consultare il proprio medico.
- 6** Gli Integratori Alimentari sono prodotti di libera vendita, ovvero acquistabili senza prescrizione medica, tuttavia, in presenza di patologie conclamate, è consigliabile usarli dopo aver consultato il proprio medico.
- 7** È sempre preferibile utilizzare prodotti di qualità, approvati e certificati sulla base delle normative italiane ed europee, perché ciò ne garantisce la sicurezza.
- 8** E' bene acquistare gli integratori in modo consapevole; il sito del Ministero della Salute rappresenta una fonte di informazioni affidabili e sicure su nutrizione ed integrazione, al cui interno è possibile consultare una specifica sezione con l'elenco di tutti gli integratori notificati.
- 9** Sebbene sia possibile acquistare Integratori Alimentari tramite televendite o siti internet, è sempre preferibile affidarsi a prodotti ed Aziende la cui qualità è riconosciuta nel mercato.
- 10** Per migliorare il proprio benessere è necessario affiancare all'assunzione d'integratori un cambiamento del proprio stile di vita ed il proprio medico può fornire consigli su come correggere comportamenti sbagliati ed adottare stili di vita corretti.

Il progetto "Feed on Life" intende promuovere presso la classe medica e il consumatore una maggiore sensibilità e cultura nei confronti degli Integratori Alimentari per giungere ad una conoscenza e ad un uso sempre più corretto e informato di questi prodotti: da un lato, valorizzando la funzione di orientamento e di supporto che il medico, anche in questo ambito, può svolgere nei confronti dei propri assistiti, dall'altro, aiutando il consumatore a scegliere in modo più attento il prodotto.

Le "dieci regole d'oro" elaborate nell'ambito del progetto "Feed on Life" hanno lo scopo di fornire a medici e consumatori una "base comune" su cui sviluppare un dialogo più attento sul tema degli integratori alimentari e sul loro uso. A questo scopo, nel corso del progetto, sono state svolte con il patrocinio di Federsalus ed in collaborazione con l'Università "Sapienza" di Roma, due ricerche con medici di medicina generale e medici specialisti i cui risultati sono confluiti nella stesura del Decalogo.

Con il patrocinio di



FEED
ON LIFE
Food | Equilibrium | Energy | Debate

Gli Integratori Alimentari

Iniziativa promossa e sponsorizzata da



Che cosa è un Integratore

In genere, si indica con l'espressione integratori alimentari una serie di prodotti destinati a rispondere a esigenze nutrizionali determinate da una carenza o da un aumentato fabbisogno di nutrienti.

La normativa italiana stabilisce infatti che gli integratori alimentari sono prodotti "destinati ad integrare la comune dieta e [...] costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate".

Gli integratori alimentari sono dunque disponibili in diverse forme, come capsule, pastiglie, compresse, pillole e simili, ma anche polveri in bustina e liquidi contenuti in fiale o flaconi.

Come si usa

Premesso che esistono molte tipologie di integratori alimentari (multivitaminici, erballi, antiossidanti, ecc.) con profili d'utilizzo diversi, si deve ricordare che non si tratta di farmaci ma di "supporti" utilizzabili per integrare eventuali carenze di elementi nutritivi indotte, come si diceva, da una insufficiente assunzione alimentare o da un aumentato fabbisogno legato a particolari condizioni fisiologiche (si pensi alla frequente necessità di integrazione alimentare negli anziani o al maggiore fabbisogno di alcune sostanze in chi pratica attività sportive).

Gli integratori alimentari non possono sostituirsi però ad una alimentazione corretta ed equilibrata che rimane un punto fondamentale per il proprio benessere.

Pur essendo sostanze naturali senza attività farmacologica, è necessario che gli integratori alimentari siano però sempre assunti secondo la modalità d'uso indicata o consigliata. Nel caso in cui la persona abbia una patologia conclamata, è consigliabile avere l'opinione del medico di famiglia, del pediatra, del medico dello sport o di altro specialista in grado di valutare le eventuali interazioni tra integratore alimentare e terapie farmacologiche in atto. Il medico può inoltre fornire indicazioni molto utili anche su altri possibili aspetti di cui si deve tener conto nel momento in cui si inizia ad integrare la propria alimentazione con questo tipo di prodotti.



Come si sceglie

Numerose sono le evidenze scientifiche che attribuiscono alla corretta nutrizione una importanza vitale nel mantenere il benessere e la salute del proprio organismo, così come è altrettanto conclamato l'impatto negativo che abitudini alimentari scorrette possono avere su molte patologie.

Pertanto, quando si ha intenzione di migliorare il proprio benessere, è opportuno per prima cosa adottare uno stile di vita sano e attivo. In questa prospettiva, gli integratori alimentari possono rappresentare un valido aiuto per ottimizzare la propria dieta con i nutrienti specifici di cui si può avere bisogno.

Infine, è importante prestare attenzione alla qualità degli integratori, affidandosi innanzitutto ad aziende di grandi dimensioni in grado di vantare non solo una tradizione ma anche una specializzazione in questo settore. A questo si deve aggiungere che l'integratore alimentare deve essere conforme a tutti i requisiti di legge, deve presentare una etichettatura dettagliata in grado di fornire al cliente le informazioni necessarie per valutarne sia la composizione che la qualità delle sostanze nutritive utilizzate, deve infine essere stato prodotto con metodi che salvaguardino le sostanze nutritive contenute.

Le semplici regole riportate nell'opuscolo possono agevolare l'acquisto.

