

INTEGRATORI ALIMENTARI

Una pillola al giorno può togliere il medico di turno? Prendere vitamine e sali minerali può essere parte della nostra routine quotidiana.

Oggi esistono molti integratori alimentari sul mercato: ma a cosa servono e chi dovrebbe prenderli?

Gli integratori alimentari o dietetici contengono ingredienti come vitamine, minerali, aminoacidi, enzimi ed estratti di erbe, che vengono assunti sotto forma di compresse, capsule, polveri e liquidi. Possono essere acquistati nelle farmacie, nei supermercati, nei negozi specializzati e su internet. Alcuni integratori alimentari comuni includono vitamina D, echinacea, olio di pesce e calcio.

I prodotti botanici e le preparazioni a base di piante, alghe, funghi o licheni sono ampiamente disponibili nell'UE sotto forma di integratori alimentari, per esempio: ginseng, ginkgo, aglio e iperico, tutti prodotti già largamente conosciuti.

Perché prendiamo integratori alimentari? Alcuni integratori aggiungono nutrienti e vitamine, che potrebbero non essere consumati a sufficienza nell'alimentazione quotidiana. Altri, invece, possono contribuire a ridurre il fattore di rischio di una malattia. Gli integratori possono essere usati per mantenere la salute generale, sostenere le prestazioni mentali e sportive o fornire supporto al sistema immunitario. Ma gli integratori alimentari non sono prodotti medicinali e il loro uso non è destinato a trattare o prevenire le malattie. Nell'UE gli integratori alimentari sono regolati come veri e propri alimenti.

Gli integratori sono disponibili con molteplici dosaggi e in diverse combinazioni. Possono beneficiare degli integratori alimentari determinati gruppi di popolazione, che sono a maggior rischio di particolari carenze nutrizionali, come per esempio le donne in gravidanza, i neonati, le persone con insufficiente esposizione al sole o i vegani.

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere considerati come sostituti di una dieta sana ed equilibrata. Infatti, la maggior parte delle persone non ha bisogno di integratori perché la loro dieta fornisce tutti i nutrienti di cui hanno bisogno, tranne la vitamina D, se l'esposizione al sole è limitata. Solo una certa quantità di ogni nutriente è necessaria al nostro corpo per funzionare, e quantità maggiori non necessariamente sono più efficaci. Infatti, in dosi elevate, alcune sostanze possono avere effetti negativi e possono persino diventare dannose.

"Se la gente ha bisogno di assumere integratori alimentari, può essere certa che gli scienziati ne hanno verificato la sicurezza, utilizzando le ultime informazioni disponibili, e che i consigli scientifici hanno informato i requisiti di etichettatura messi a disposizione per proteggerli e guidarli", afferma Ariane Titz, esperta in nutrizione all'EFSA.

Mentre molti integratori alimentari hanno una lunga storia di utilizzo in Europa, si mantengono comunque alcune accortezze riguardo la sicurezza e la qualità di altri prodotti.

Questi includono il rischio di contaminazione chimica o microbiologica e la necessità di garantire che le concentrazioni di agenti bioattivi siano entro limiti sicuri.

L'EFSA fornisce pareri scientifici sulla sicurezza di una sostanza se questa è destinata all'uso in un integratore alimentare e non ha una storia di impiego sicuro nell'UE prima del 1997 o se uno Stato membro ne richiede una valutazione specifica.

Per approfondimenti:

[Integratori alimentari](#)

[European Commission Food Safety – About food supplements](#)

ESPERTI EFSA | INTEGRATORI | ITALIA

Prof. Lorenzo Morelli

Docente di Microbiologia Università Cattolica del Sacro Cuore

Direttore del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari per una filiera agro-alimentare sostenibile alla Facoltà di Scienze Agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, è autore di 195 pubblicazioni indice h 53. Dal 2019 è classificato tra il 2% dei "migliori scienziati mondiali" nella Stanford University List. È membro dei gruppi FAO/OMS che hanno redatto le linee guida per i probiotici e dal 2003 al 2016 è stato membro della Commissione Dietetica e Nutrizione del Ministero della Salute.

Dott. Paolo Stacchini

Direttore Sicurezza chimica degli alimenti - ISS

Direttore del Reparto Sicurezza chimica degli alimenti presso il Dipartimento di Sicurezza alimentare, Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria dell'ISS. Coordina le attività di ricerca, controllo, consulenza e formazione nell'ambito della sicurezza chimica degli alimenti.

UFFICIO STAMPA

MAILANDER

Andrea Parodi | cell. 347 841 2769

Giulia Guidi | cell. 333 823 0757

efsa@mailander.it

tel. 011 552 7331