

COSA SONO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Gli integratori alimentari sono fonti concentrate di nutrienti o di altre sostanze con effetto nutritivo o fisiologico che servono a integrare la normale dieta. Possono essere usati per sopperire a carenze nutrizionali o mantenere un adeguato apporto di determinati nutrienti. La Direttiva 2002/46/CE, attuata con il decreto legislativo n. 169 del 21 maggio 2004 li definisce *“prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che 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”*.

Il loro utilizzo è consigliato in caso di carenza di alcune sostanze (causata da alimentazione non corretta o momenti particolari della vita come gravidanza o menopausa) e dall'aumentato fabbisogno di alcuni nutrienti (come ad esempio nella pratica sportiva intensa); non hanno quindi proprietà curative, ma possono contribuire al benessere dell'organismo ottimizzando lo stato nutrizionale oppure contribuendo al benessere con l'apporto di nutrienti o sostanze di altro tipo, come nel caso degli estratti vegetali. Per le loro azioni di tipo fisiologico e nutrizionale, devono essere assunti secondo le modalità riportate sull'etichetta.

Esistono in commercio molti tipi di integratori, diversificati a seconda delle necessità, solitamente presentati in capsule, compresse, bustine, flaconcini e simili. Dal 2007, con il decreto Bersani, la vendita è possibile nelle farmacie, nei supermercati e nelle parafarmacie, ma anche nelle palestre e nelle profumerie.

I principali integratori alimentari sono le vitamine ed i sali minerali, fermenti lattici, fibre, aminoacidi ed estratti vegetali.

Fermenti lattici probiotici e prebiotici

I probiotici sono microrganismi vivi e attivi in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di raggiungere l'intestino, moltiplicarsi e promuovere il mantenimento di un ecosistema fisiologico, così da rafforzare direttamente o indirettamente le difese intestinali naturali. FAO e OMS li definiscono come *“organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite”¹*. Le linee guida internazionali richiedono che questa definizione sia associata alla presenza di proprietà fondamentali quali: la capacità di superare la barriera gastrica e biliare, l'inibizione della crescita di batteri patogeni, la stimolazione delle difese immunitarie, la colonizzazione e la persistenza intestinale ed infine l'adesione alla mucosa intestinale. I benefici per l'organismo associati ai probiotici e supportati da studi scientifici, non sono da intendersi come effetti generali dei probiotici poiché ogni effetto è da ricondursi ad un singolo ceppo o ai singoli ceppi testati.

FEDERSALUS

Associazione Nazionale Produttori e Distributori di Prodotti Salutistici

Via Brenta 2/A – 00198 Roma

Tel. 0654221967 | Fax 0654283278 - P. IVA 05768401001

federsalus@federsalus.it | federsalus@pec.federsalus.it - www.federsalus.it

I prebiotici sono, invece, sostanze presenti negli alimenti, generalmente fibre, non digerite dall'organismo ma utilizzate dalla flora intestinale. Assunte in quantità adeguata, favoriscono selettivamente la crescita e l'attività di uno o più batteri già presenti nel tratto intestinale o assunti insieme al prebiotico. Gli integratori costituiti dall'associazione di un probiotico con prebiotico sono definiti integratore con simbiotico.

Integratori salini

In generale, i sali minerali vengono assunti nelle giuste quantità attraverso una dieta alimentare equilibrata. Tuttavia una eccessiva sudorazione determinata da attività fisica intensa, condizioni ambientali particolari o febbre alta, oppure casi specifici dovuti a determinate patologie, o stati particolari (per esempio durante la gravidanza) possono richiedere l'assunzione di minerali attraverso gli integratori alimentari. I sali minerali rappresentano circa il 6% del peso corporeo. Nonostante il fabbisogno giornaliero sia quindi limitato, è importante reintegrarli costantemente. In base al fabbisogno giornaliero vengono classificati in tre gruppi principali: macroelementi (fabbisogno >100 mg/die, es. Calcio, Cloro, Fosforo, Magnesio, Potassio, Sodio e Zolfo), microelementi (1 - 100 mg/die es. Ferro, Fluoro) e oligoelementi (<200 mg/die).

Integratori vitaminici e multivitaminici

Le vitamine sono micronutrienti fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Non venendo prodotte dall'organismo e per questo motivo devono essere assunte dall'esterno attraverso gli alimenti. Considerando la loro solubilità si distinguono e classificano in liposolubili, vale a dire solubili nei grassi (Vitamine A, D, E, K, F) e idrosolubili, cioè solubili in acqua (Vitamine C, B1, B2, B5, B6, PP, B12, B9, H). Il fabbisogno di vitamine è legato allo stato fisiologico e/o patologico della persona e condizionato da numerosi fattori quali età, sesso, stato di gravidanza etc. Non sono rari i casi di ipo e avitaminosi determinate da diete sbilanciate e carenti, come accade ad esempio in caso di diete ipocaloriche. Laddove la dieta non sia sufficiente a raggiungere la quantità necessaria, gli integratori vitaminici rappresentano una valida soluzione utile a completare l'apporto nutrizionale.

Integratori per il benessere gastrointestinale

Il rallentamento dell'attività contrattile del colon ed il conseguente rallentamento del naturale flusso delle feci possono causare stitichezza, con gonfiore intestinale e dolore addominale. Gli integratori per il benessere gastrointestinale proteggono la funzione digestiva e favoriscono il naturale transito intestinale. Le sostanze più ricorrenti sono il carbone attivo, le fibre ed gli estratti vegetali (es. Psillio).

Tonici ed energetici

Si tratta di integratori utili a combattere la stanchezza psico-fisica e contribuiscono al normale metabolismo energetico. La loro assunzione è particolarmente indicata nei

FEDERSALUS

Associazione Nazionale Produttori e Distributori di Prodotti Salutistici

Via Brenta 2/A – 00198 Roma

Tel. 0654221967 | Fax 0654283278 - P. IVA 05768401001

federsalus@federsalus.it | federsalus@pec.federsalus.it - www.federsalus.it

periodi di forte stress e in condizioni di attività fisica intensa. È il caso, ad esempio, della creatina che incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata. Le sostanze più ricorrenti sono vitamine, sali minerali e aminoacidi (in associazione), Ginseng, Ginkgo Biloba.

Integratori per il controllo del peso

Sono coadiuvanti di una dieta ipocalorica, basata su un regime alimentare controllato e vario. Gli integratori per il controllo del peso sono formulati con principi funzionali di origine vegetale, estratti da piante selezionate. Le sostanze più ricorrenti sono il Glucommanano (Konjac del Mannano) che nel contesto di una dieta ipocalorica contribuisce alla perdita di peso ed estratti vegetali come Ananas, Betulla, Fucus, Ortosifon, Griffonia, Gymnema. Si tratta di sostanze che intervengono sui diversi meccanismi della regolazione del peso corporeo, ottimizzando il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi, controllando il senso di fame e favorendo il drenaggio dei liquidi.

Integratori per il benessere cardiovascolare

Acidi grassi, EPA e DHA, Centella Asiatica, Monascus Purpureus (riso rosso), Vitis Vinifera, Aglio (*Allium Sativum* L.) vengono assunti per mantenere in salute il sistema cardiovascolare, dalla funzionalità della circolazione venosa, a quella del microcircolo (in caso di pesantezza delle gambe), alla normale funzione cardiaca. Alcuni integratori per il benessere cardiovascolare possono essere utilizzati come coadiuvanti nel normalizzare la pressione arteriosa. Gli acidi grassi, in particolare, sono indicati per il mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.

Integratori per capelli

La salute dei capelli è legata anche ad alcuni nutrienti non sempre assunti regolarmente attraverso la dieta. Gli integratori per capelli svolgono la funzione di ridare vigore alla chioma e favorire il normale mantenimento e la normale pigmentazione. Le sostanze maggiormente presenti in questa categoria di integratori sono le vitamine (es. Biotina), i minerali (come Zinco e Rame) e il Selenio.

Integratori per favorire il sonno e il tono dell'umore

Il sonno svolge un ruolo fondamentale nella vita di ciascun individuo. Laddove si verificano disturbi del sonno, la qualità di vita viene gradualmente compromessa e con essa il benessere psico-fisico. Alcuni integratori alimentari si dimostrano efficaci nell'indurre il sonno ed un adeguato riposo senza dover ricorrere ai farmaci. In particolare intervengono riducendo il tempo richiesto per prendere sonno, favoriscono il normale tono dell'umore, facilitano il rilassamento e sostengono il benessere mentale. Le sostanze maggiormente utilizzate, oltre le più note Melatonina e Valeriana, sono la Griffonia, l'Iperico e la Melissa.

FEDERSALUS

Associazione Nazionale Produttori e Distributori di Prodotti Salutistici

Via Brenta 2/A – 00198 Roma

Tel. 0654221967 | Fax 0654283278 - P. IVA 05768401001

federsalus@federsalus.it | federsalus@pec.federsalus.it - www.federsalus.it

Integratori per il benessere della gola e delle vie respiratorie

Le vie respiratorie possono trovare validi aiuti anche fra gli integratori alimentari a base di principi funzionali naturali. La Propoli, gli estratti di Echinacea, l'Eucalipto e la Rosa Canina, in gocce, compresse, soluzioni spray e tavolette, per adulti e bambini, migliorano la funzionalità delle prime vie respiratorie, il tono della voce e contribuiscono al benessere di naso e gola.

Integratori per la salute della donna

La vita di una donna è costellata di fasi caratterizzate da cambiamenti fisici significativi non sempre compensati naturalmente.

Il periodo della gravidanza, ad esempio, è particolarmente critico dal punto di vista alimentare, poiché la dieta incide in modo fondamentale sulla salute sia della madre che del bambino. Per ottimizzare lo stato di salute di entrambi e ridurre il rischio di malformazioni o malattie nel bambino, è fondamentale che la donna raggiunga uno stato nutrizionale ottimale prima, durante e dopo la gravidanza. Non sempre la dieta riesce a fornire tutti i nutrienti necessari e spesso bisogna ricorrere alla supplementazione (es. Folati, Calcio e Ferro).

La stessa attenzione va posta durante la menopausa, periodo durante il quale le donne dovrebbero assumere più Calcio e Vitamina D. Gli integratori migliorano anche la regolarità del ciclo mestruale (es. Fitoestrogeni come gli Isoflavoni di soia) e migliorano le condizioni delle cosiddetta "sindrome premestruale" (es. il Magnesio).

Integratori antiossidanti

Gli antiossidanti sono sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggere l'organismo dalla loro azione negativa. Il nostro organismo riesce a tenere sotto controllo l'attività dei radicali liberi attraverso sostanze antiossidanti endogene (sintetizzate autonomamente) ed esogene (presenti negli alimenti). Laddove l'alimentazione non fosse in grado di apportare il giusto quantitativo di nutrienti antiossidanti, corrono in aiuto gli integratori alimentari, validi coadiuvanti per proteggere le cellule e i lipidi ematici dallo stress ossidativo. Le sostanze maggiormente utilizzate sono il Rame, la Riboflavina (Vitamina B2), il Selenio, la Vitamina C, la Vitamina E, lo Zinco e i Polifenoli dell'olio di oliva e i Bioflavonoidi.

Integratori per il benessere della vista

Sono diversi i fattori causa di invecchiamento dell'occhio e della graduale riduzione della vista. Un'adeguata integrazione alimentare con antiossidanti e zinco può rallentare questo processo fisiologico. Un corretto stile di vita e una giusta alimentazione possono aiutare, ma non sempre questo è sufficiente per proteggere adeguatamente la vista. Gli integratori alimentari a base di vitamine (Vitamina B2 e Vitamina A) e sali minerali, DHA, Mirtillo Nero permettono di preservare la capacità visiva normale.

FEDERSALUS

Associazione Nazionale Produttori e Distributori di Prodotti Salutistici

Via Brenta 2/A – 00198 Roma

Tel. 0654221967 | Fax 0654283278 - P. IVA 05768401001

federsalus@federsalus.it | federsalus@pec.federsalus.it - www.federsalus.it

Integratori per le difese immunitarie

Generalmente indicati prima dell'arrivo della stagione fredda, gli integratori che aiutano le difese immunitarie a base di Echinacea, Vitamina C e Zinco permettono all'organismo di adattarsi gradualmente e proteggersi da agenti esterni, contribuendo alla normale funzione del sistema immunitario. La loro assunzione può essere raccomandata per lo stesso scopo anche in caso di stress prolungato, terapie antibiotiche, allenamenti intensi.

Integratori per il benessere di ossa e cartilagini

Ossa e cartilagini possono essere protette attraverso l'integrazione con alcune sostanze come Calcio, Fosforo, Magnesio, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina K, Zinco, Artiglio del Diavolo (*Harpagophytum procumbens*) e Curcuma. Le persone anziane, in particolare, sono soggette a dolori ed infiammazioni che possono intensificarsi durante l'inverno con l'abbassamento della temperatura, determinando un rallentamento dell'attività motoria.

Integratori per la protezione della pelle

La pelle è il rivestimento più esterno del nostro corpo, ma è molto più di una semplice protezione. Non solo è l'organo più esteso (da 1,5 a 2 m²), ma anche il più pesante (3-4 kg). Va costantemente curata e protetta da numerosi agenti aggressivi esterni quali inquinamento, clima caldo e freddo, esposizione solare e vento. La stessa alimentazione, se cattiva, può comprometterne il benessere. Oltre ad alimentazione equilibrata e creme cosmetiche, alcuni integratori possono aiutare a prendersene cura. Si tratta soprattutto di integratori a base di Biotina, Iodio, Niacina, Rame, Riboflavina (Vitamina B2), Vitamina A, Vitamina C, Zinco, Olio di Enotera, sostanze in grado di contribuire al mantenimento di una pelle normale e ad una normale pigmentazione, oltre che facilitare la normale formazione del collagene, il trofismo e la funzionalità della pelle.

Integratori per la depurazione: eliminazione delle tossine e funzionalità epatica

Estratti vegetali come Cardo Mariano, Curcuma, Cynara e Tarassaco favoriscono i fisiologici processi depurativi dell'organismo, la funzionalità epatica ed aiutano ad eliminare liquidi e tossine dall'organismo.

Integratori per il benessere dell'apparato urinario

Si tratta di una categoria di integratori utili per migliorare il funzionamento delle vie urinarie nell'uomo e nella donna. Sono presenti degli integratori che aiutano la funzionalità prostatica nell'uomo. Le sostanze maggiormente utilizzate sono la Betulla, il Cranberry (*Vaccinium Macrocarpon*, Ait.), l'Ortosifon e la Serenoa Repens.

Per maggiori informazioni visita il sito www.federsalus.it

Riferimenti:

- Regolamento UE n. 432/2012
- Lista piante ammesse:
MINISTERO DELLA SALUTE DECRETO 9 luglio 2012
Disciplina dell'impiego negli integratori alimentari di sostanze e preparati vegetali
(G.U. 21- 7-2012 serie generale n. 169)
LINEE GUIDA MINISTERIALI DI RIFERIMENTO PER GLI EFFETTI
FISIOLOGICI
applicabili in attesa della definizione dei Claims sui Botanicals a livello
comunitario

Per ulteriori informazioni:

Manuela Lisi

Tel: 06 54221967 m.lisi@federalus.it

Ufficio stampa FederSalus

Chiara Domizi

Tel: 02 57378309 – Cell: 342 7402510 cdomizi@webershandwickitalia.com

Ilaria Durante

Tel: 06 84043494 – idurante@webershandwickitalia.com

ⁱ Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation on Evaluation of Health and Nutritional Properties of Probiotics in Food Including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria. (EN) [Health and Nutritional Properties of Probiotics in Food including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria](#). Ottobre 2001