

INTEGRATORI ALIMENTARI: VERO O FALSO?

Si parla sempre più spesso del ruolo degli integratori alimentari nel contribuire al mantenimento di un buono stato di salute. A volte si tende a confondere le loro caratteristiche ed il loro ruolo nel completare uno stile alimentare non corretto. Al centro di interrogativi rispetto a benefici, modalità di utilizzo e sicurezza, vengono “approvati” o “criticati” a seconda delle circostanze, con la diffusione di informazioni false e parziali che tendono a confondere le idee e portano in secondo piano il valore dei componenti salutistici e nutritivi che li costituiscono e i loro benefici per il benessere. Se è vero che la buona salute inizia a tavola e che gli integratori non si sostituiscono ad un'alimentazione sana ed equilibrata, è pur vero che oggi la moderna alimentazione, nei paesi sviluppati, può perdere la componente dei nutrienti importanti per la salute a favore della palatabilità e comodità di utilizzo. Gli integratori alimentari rappresentano una valida scelta di salute per gestire il benessere. Sono prodotti sicuri, commercializzati solo dopo la notifica dell'etichetta, al Ministero della salute.

Gli integratori alimentari si sostituiscono a una sana e corretta alimentazione: FALSO

Per definizione gli integratori alimentari sono fonti concentrate di sostanze nutritive e/o fisiologiche destinate a integrare la comune dieta. Possono essere usati per sopperire a carenze nutrizionali o mantenere un adeguato apporto di determinati nutrienti. In particolari momenti della vita, come la gravidanza o la menopausa, o ancora, in caso di attività particolarmente impegnative, potrebbe essere necessario reintegrare o aumentare l'apporto di alcune sostanze attraverso l'utilizzo di integratori alimentari.

Non esistono studi scientifici a sostegno delle proprietà salutistiche degli integratori alimentari: FALSO

Esistono numerosi studi clinici e pubblicazioni scientifiche a conferma del valore di alcune sostanze nutritive nel mantenimento di un buono stato di salute. L'agenzia per la sicurezza alimentare europea (EFSA) ha riconosciuto scientificamente la valenza salutista di un ampio numero di vitamine, minerali ed altre sostanze utilizzabili negli integratori. In ogni caso la ricerca scientifica applicata agli integratori alimentari si muove su un piano diverso rispetto a quella del farmaco.

Per quanto riguarda gli integratori alimentari a base vegetale (circa il 50% del mercato in Italia) la validità delle sostanze è legata principalmente ad una consolidata tradizione d'uso. Occorre inoltre sottolineare che le sostanze vegetali impiegabili negli integratori sono soltanto quelle esplicitamente ammesse dal Ministero della salute.

Gli integratori alimentari sono sicuri: VERO

La sicurezza degli integratori alimentari è garantita dalla normativa nazionale e comunitaria che regola ogni fase, dalla produzione alla commercializzazione. Sono

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

composti da vitamine e minerali le cui fonti sono definite dalla legislazione europea. I livelli massimi di questi nutrienti sono stabiliti nelle linee guida sugli integratori alimentari pubblicate dal Ministero della salute. La produzione e il confezionamento degli integratori alimentari, secondo quanto richiesto dal Decreto legislativo n.169 del 21 maggio 2004, devono avvenire in stabilimenti autorizzati. Al momento della prima commercializzazione di un prodotto, l'azienda deve notificare l'etichetta al Ministero della salute che può richiedere, se ritenuto opportuno, documentazione a supporto della sicurezza d'uso del prodotto o degli effetti ad esso attribuiti, considerato l'insieme dei suoi costituenti, oltre che qualunque altra informazione o dato ritenuto necessario per una adeguata valutazione. Per favorire una corretta informazione e la tutela della salute, laddove necessario, il Ministero della salute può richiedere al produttore delle modifiche all'etichettatura, anche con inserimento di apposite avvertenze. Quando conclusa positivamente la valutazione da parte del Ministero, l'integratore viene incluso in un Registro aggiornato periodicamente dallo stesso Ministero della salute (http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=3668&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri).

Gli integratori alimentari possono essere assunti senza controllo medico: VERO E FALSO

In alcune particolari categorie di persone (bambini di età inferiore ai 3 anni, anziani sotto terapia farmacologica, donne in gravidanza e allattamento, in caso di terapia farmacologica per patologie croniche), è importante rivolgersi ad un medico (di famiglia o specialista) prima di assumere integratori alimentari. Nei casi in cui il consiglio del professionista è indispensabile, figura una specifica avvertenza sui prodotti. Lo stesso medico potrebbe ritenere utile suggerire l'integrazione di alcune particolari sostanze nutritive in condizioni fisiologiche mutate (come nella donna in gravidanza). In generale, comunque, gli integratori alimentari, essendo alimenti di libera vendita, possono essere assunti senza controllo medico. Esistono anche casi in cui gli integratori possono essere consigliati durante una terapia farmacologica: è il caso dei fermenti lattici durante terapia antibiotica.

Le etichette degli integratori sono vagliate dal Ministero della salute prima dell'immissione in commercio: VERO

Il Ministero verifica il contenuto dell'etichetta di ciascun prodotto al momento della prima commercializzazione e le informazioni riportate in etichetta devono rispettare alcune regole definite dalla normativa in materia di integratori alimentari e, più in generale, della corretta comunicazione al consumatore.

Infatti, per legge, l'etichettatura, la presentazione e la pubblicità di un integratore alimentare non devono attribuire al prodotto proprietà terapeutiche né capacità di prevenzione o cura delle malattie.

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

Gli integratori alimentari devono riportare in etichetta le informazioni sulle sostanze che li compongono: VERO

L'etichetta deve obbligatoriamente riportare alcuni elementi:

- tutti gli ingredienti utilizzati nel prodotto;
- il nome delle categorie di sostanze nutritive o delle altre sostanze che caratterizzano il prodotto o una indicazione relativa alla natura di tali sostanze;
- la dose raccomandata per l'assunzione giornaliera;
- un'avvertenza a non eccedere le dosi raccomandate per l'assunzione giornaliera;
- i dati sulle vitamine e i minerali sono espressi in percentuale dei valori di riferimento indicati, quella che comunemente si chiama RDA (dose giornaliera raccomandata).
- nei casi di integratori con ingredienti vegetali, si cita il nome comune della pianta, la nomenclatura botanica, la parte utilizzata della pianta e gli eventuali principi funzionali contenuti.

L'etichetta deve sempre riportare l'indicazione secondo cui gli integratori non devono essere intesi come sostituti di una dieta variata. L'effetto nutritivo o fisiologico attribuito al prodotto sulla base dei suoi costituenti è riportato in modo tale da orientare correttamente le scelte del consumatore.

Non ci sono norme che regolano la pubblicità degli integratori alimentari: FALSO

Esiste una normativa rigida in tema di pubblicità degli integratori, in particolare quella riferita ai coadiuvanti di regimi dietetici ipocalorici finalizzati alla perdita di peso. Per legge, infatti, in tale pubblicità non è consentito alcun riferimento ai tempi o alla quantità di perdita di peso conseguenti al loro impiego. Inoltre, il messaggio pubblicitario deve richiamare la necessità di seguire comunque una dieta ipocalorica adeguata e di rimuovere stili di vita troppo sedentari. Gli integratori alimentari, infine, non possono garantire la certezza del conseguimento dei risultati né possono essere comparati ai farmaci o essere proposti per curare, prevenire, risolvere stati patologici.

Gli organi di controllo sono il Ministero della salute, l'Istituto di Autodisciplina Pubblicitaria e l'Autorità Garante.

Le donne in gravidanza ed in allattamento possono assumere alcuni integratori a complemento dell'alimentazione: VERO

Durante la gravidanza e l'allattamento l'apporto di alcune sostanze nutritive attraverso una dieta corretta può non essere sufficiente per l'aumentato fabbisogno metabolico. In questi casi esistono integratori specificamente pensati per compensare queste carenze, normalmente consigliati dal medico, come nel caso particolare l'acido folico che ha un dosaggio raccomandato per le gestanti.

Gli anziani possono assumere alcuni integratori a complemento dell'alimentazione: VERO**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

Le persone anziane possono essere un gruppo a rischio di carenza di vitamina D, sia per la mancanza di esposizione alla luce solare, sia per la diminuita capacità di sintesi endogena. I fabbisogni di calcio nell'anziano possono essere più elevati rispetto all'individuo adulto in rapporto anche alla frequente riduzione dell'assorbimento di micronutrienti con l'aumentare dell'età.

In questi, come in altri casi, può essere utile integrare la dieta con l'assunzione di integratori alimentari. Inoltre possono essere utili integratori ricchi di macronutrienti, come gli iperproteici, per garantire un corretto apporto nutrizionale.

Gli integratori alimentari e i prodotti a base vegetale vanno presi con cautela se assunti in concomitanza con farmaci: VERO

Chi assume integratori è solitamente informato ed è consapevole che le interazioni tra prodotti a base vegetale, supplementi alimentari e farmaci vanno sempre attentamente analizzate. Gli integratori, infatti, sono costituiti da componenti "attivi" che contribuiscono al benessere e possono, quindi, interagire con altre sostanze.

Nei casi di terapie farmacologiche continuative e concomitante assunzione di integratori alimentari è necessario rivolgersi al medico o al farmacista. Gli integratori alimentari possono essere acquistati solo in farmacia: FALSO

La farmacia è il canale di elezione per l'acquisto di integratori alimentari, ma non è l'unico. Ad essa si affiancano le parafarmacie, i corner OTC della Grande Distribuzione, le erboristerie, le palestre, le profumerie ed il sistema del Multi-level marketing. La farmacia mantiene una quota dei consumi pari all'84% che in termini di valore generato raggiunge il 92%.

Per gli italiani il medico e il farmacista hanno un ruolo centrale nella scelta degli integratori alimentari: VERO

Lo rileva l'indagine realizzata da Gfk Eurisko per FederSalus " Gli italiani e gli integratori: principali tipologie di consumatori e driver di scelta degli integratori alimentari". Medici e farmacisti restano un punto di riferimento per gli italiani: il 38% dei consumatori viene consigliato dal medico, il 37% riceve un consiglio in farmacia.

Per ulteriori informazioni:

Manuela Lisi

Tel: 06 54221967 m.lisi@federsalus.it

Ufficio stampa FederSalus

Chiara Domizi

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

Ilaria Durante

Tel: 06 84043494 – idurante@webershandwickitalia.com

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