

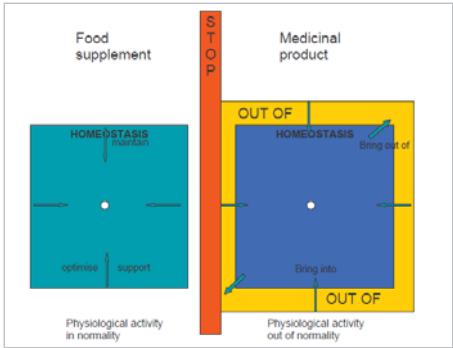


a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

integratori alimentari COSA SONO?

Gli integratori alimentari sono alimenti in forma di capsule, compresse, fialoidi e simili, proposti quali “**fonti concentrate**” di **sostanze nutritive** (vitamine, minerali, ecc.) o di **altre sostanze ad effetto fisiologico** (ad es. estratti vegetali) **assunte con la normale alimentazione** ed aventi come finalità quella di favorire il benessere dell’organismo. Scopo di un’alimentazione variata ed equilibrata, infatti, non è soltanto quello di ottimizzare lo stato nutrizionale prevenendo le carenze, ma anche quello di mantenere in buona salute l’organismo, nell’ambito di un corretto stile di vita, che include un regolare esercizio fisico. In quest’ottica, tenuto conto delle specifiche esigenze individuali in ragione di particolari situazioni o momenti della vita (stati di convalescenza, sforzi fisici intensi, gravidanza, menopausa,...), può risultare utile ricorrere a “fonti concentrate” di nutrienti o di altre sostanze (da soli o in combinazione), che in genere negli alimenti si trovano in quantità ridotte, al fine di sfruttarne i molteplici effetti fisiologici che vanno nelle più svariate direzioni (da “*contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario*” a “*contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue*”). Le indicazioni (“**claims**”) sulla salute che possono vantare ingredienti contenuti negli alimenti, integratori compresi, sono state autorizzate a livello europeo con il recente Regolamento (UE) 432/2012.

IL MODELLO DELL’OMEOSTASI PER SPIEGARE COME AGISCONO GLI INTEGRATORI
È importante sottolineare che gli integratori, a **differenza dei medicinali**, non possono prevenire o curare le malattie e, per comprendere la linea di confine tra le due tipologie di prodotti, è utile fare riferimento al modello dell’“omeostasi”, riportato in **Figura 1**.
Figura 1: Modello dell’omeostasi (Consiglio



d’Europa, 2008 “Homeostasis, a model to distinguish between foods (including food supplements and medicinal products”).
Come si può osservare in Figura 1, gli **integratori alimentari** vengono assunti per **sostenere, mantenere o ottimizzare i normali processi fisiologici dell’organismo**, che sono già in uno stato di “equilibrio omeostatico”, con l’obiettivo di farli convergere verso lo stato di “equilibrio ottimale”, rappresentato dal piccolo cerchio bianco all’interno della figura. I **medicinali** agiscono invece all’esterno dell’area dell’omeostasi (OUT OF HOMEOSTASIS), cioè quando l’organismo è in **condizioni pa-**

tologiche, con lo scopo di riportare alla normalità, attraverso effetti farmacologici, immunologici, ecc., le **funzioni fisiologiche alterate**. In **Tabella 1** gli integratori alimentari e i medicinali sono messi a confronto.

QUALI SOSTANZE TROVIAMO NEGLI INTEGRATORI?
Esiste un’ampia gamma di sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico, di derivazione naturale o di sintesi chimica, che possono far parte della composizione degli integratori alimentari, alcune delle quali sono riassunte in Tabella 2 con i relativi effetti “salutistici” (*claims* sulla salute).

LA NORMATIVA DEGLI INTEGRATORI E LA TUTELA DELLA SALUTE
Gli integratori alimentari sono soggetti a tutte le disposizioni legislative applicabili agli alimenti e sono regolamentati in maniera specifica dalla Direttiva 2002/46/CE (recepita in Italia dal D.Lgs. 169/2004) a garanzia di un elevato livello di salvaguardia della salute dei consumatori. Analizziamo i più importanti fattori che contribuiscono alla sicurezza d’uso degli integratori:
1) **Criteri di composizione:**
Una sostanza, per poter essere usata in un alimento, deve aver fatto registrare un **consumo significativo come prova di sicurezza**, altrimenti viene classificata come nuovo ingrediente alimentare (o “**novel food**”) e il suo

eventuale impiego passa attraverso il vaglio di una lunga e complessa procedura di autorizzazione a livello comunitario;
a livello nazionale, per alcune delle sostanze riportate in Tabella 2 sono stati stabiliti i **livelli massimi giornalieri** che possono essere assunti con gli integratori alimentari. Un esempio è rappresentato dalla vitamina A che, alle dosi raccomandate, ossia almeno il 15 % della RDA (*dose giornaliera raccomandata*), contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, mentre a dosi eccessive può aumentare lo stress ossidativo cellulare risultando dannosa per la salute. Tenuto conto del fatto che la quantità di vitamina A assunta giornalmente può derivare anche da altre fonti (alimenti di consumo corrente, alimenti “addizionati” di vitamine, additivi), è stato stabilito che negli integratori l’apporto di tale vitamina non può superare 1200 mcg al giorno.
2) **Etichettatura e procedura di notifica:**
L’etichettatura deve essere conforme alla normativa in materia, che ha come obiettivo quello di favorire, attraverso un’informazione adeguata e veritiera, scelte consapevoli e mirate dei prodotti. In Italia **l’etichetta di ogni integratore immesso in commercio deve essere contestualmente notificata al Ministero della Salute**, che ne valuta l’idoneità in termini di composizione quali-quantitativa e di *claims* nutrizionali e sulla salute. Sul portale del

Ministero (www.salute.gov.it) è possibile consultare l’elenco dei prodotti che hanno concluso la procedura di notifica (cfr. “registro nazionale integratori alimentari”).

FACCIAMO pertanto **ATTENZIONE ALL’ETICHETTA...**che ci offre tutti gli elementi su cui basare le nostre scelte in funzione di esigenze personali ed in particolare:
• il nome del prodotto
• l’elenco degli ingredienti
• gli apporti per dose massima giornaliera de•• gli ingredienti “attivi” (nutrienti o altre sostanze)
• le indicazioni sugli effetti nutritivi o fisiologici vantati (*claims*, cfr. Tabella 2)
• avvertenze obbligatorie: “*gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano*”; “*non eccedere le dosi raccomandate per l’assunzione giornaliera*”; “*il prodotto deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni*”
• avvertenze supplementari obbligatorie: segnalano speciali precauzioni da prendere se si assumono integratori contenenti sostanze, generalmente di origine vegetale (“*botanicals*”), che, in condizioni particolari (ad es. in associazione ai farmaci, ecc.), possono dare effetti collaterali; nel caso degli integratori a base di *Ginkgo biloba*, ad esempio, l’avvertenza supplementare è: “*se si stanno assumendo farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici, consultare il medico prima di assumere il prodotto. Si sconsiglia l’uso del prodotto in gravidanza e durante l’allattamento.*”
3) **Fitosorveglianza:**
Un’ulteriore forma di tutela della salute pubblica è rappresentata dal sistema di sorveglianza delle sospette reazioni avverse ad integratori alimentari, coordinato a livello nazionale dall’Istituto Superiore di Sanità, di concerto con il Ministero della Salute e l’AIFA (www.epicentro.iss.it).

PER CONCLUDERE...
Gli integratori alimentari possono rappresentare in molti casi una risorsa per il consumatore, resa consapevole dalla trasparenza in termini di contenuti ed effetti, da scegliere ed assumere in maniera autonoma nel rispetto di modalità e dosi consigliate.

Dr. Lucia De Iuri



Dr. Lucia De Iuri
Collaboratore farmacista
presso il Ministero della Salute, Direzione generale per l’igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione-
Viale Giorgio Ribotta, 5 - 00144 Roma
email: l.deiuri-esterno@sanita.it

	INTEGRATORI ALIMENTARI	MEDICINALI
LEGISLAZIONE	normativa europea sugli alimenti	normativa europea sui farmaci
FUNZIONE	integrare la comune dieta con nutrienti e/o sostanze ad effetto fisiologico	prevenire, curare le malattie
CONSUMO	scelta autonoma del consumatore	su prescrizione o consiglio del medico o per automedicazione
COMMERCIABILITÀ	procedura di notifica dell’etichetta (Ministero della Salute)	autorizzazione all’inmissione in commercio (AIC) (Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) o Agenzia Europea dei Medicinali (EMA))

Tabella 1: Maggiori differenze tra integratori alimentari e medicinali

SOSTANZE AD EFFETTO NUTRITIVO O FISILOGICO		ESEMPI DI CLAIMS SULLA SALUTE
CATEGORIE	ESEMPI	
VITAMINE E MINERALI	Vitamina C	contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, ecc.
PROTEINE E/O AMINOACIDI	Proteine	contribuiscono alla crescita della massa muscolare
ACIDI GRASSI	Acido eicosapentaenoico e acido docosaesaenoico (EPA/DHA)	contribuiscono alla normale funzione cardiaca
CARBOIDRATI	Lattulosio	contribuisce all’accelerazione del transito intestinale
PROBIOTICI	Fermenti lattici	favoriscono l’equilibrio della flora batterica intestinale
ENZIMI	Lattasi	migliora la digestione del lattosio nei soggetti che mal digeriscono il lattosio
ESTRATTI DI PIANTE, FUNGHI O ALGHE (Botanicals)	Radice di <i>Echinacea angustifolia</i>	favorisce: - le naturali difese dell’organismo - la funzionalità delle vie urinarie - la funzionalità delle prime vie respiratorie

Tabella 2: Esempi di sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico comunemente impiegate negli integratori (cfr. www.salute.gov.it)



Chiedete allo specialista
Inviate le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.

