

## 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 una maggiore sensibilità e cultura nei confronti degli Integratori Alimentari non solo per giungere ad una conoscenza e ad un uso sempre più corretto di questi prodotti, ma anche per valorizzare la funzione di orientamento e di supporto che il medico può svolgere nei confronti dei propri assistiti anche in questo ambito.

Nel corso di Feed on life sono state svolte ricerche con l'Università degli Studi di Roma la Sapienza ed elaborato un position paper in fase di pubblicazione.



Food | Equilibrium | Energy | Debate

### Con il patrocinio di



## Gli Integratori alimentari

### Iniziativa promossa e sponsorizzata da



## Che cosa è un integratore

Gli integratori alimentari sono classicamente definiti come prodotti destinati a rispondere a esigenze nutrizionali determinate da una carenza o da un aumentato fabbisogno di nutrienti.

La normativa italiana stabilisce pertanto che "... si intendono per «integratori alimentari» i 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".

Esistono sotto diverse forme come capsule, pastiglie, compresse, pillole e simili, polveri in bustina, liquidi contenuti in fiale o flaconi.

## Come si usa

Esistono diverse tipologie di integratori (integratori a base di piante officinali, integratori di vitamine, integratori energetici, ecc.). In tutti i casi gli integratori alimentari non sono farmaci, ma supporti per integrare eventuali carenze di elementi nutritivi causate da un'insufficiente assunzione alimentare o da un aumentato fabbisogno legato a specifiche condizioni fisiologiche (come ad esempio per l'attività sportiva).

Pur essendo a base di sostanze naturali senza attività farmacologica, gli integratori alimentari devono essere assunti secondo la posologia indicata o consigliata.

È importante ricordare che l'assunzione di integratori non deve sostituirsi ad una alimentazione corretta ed equilibrata, inoltre in caso di patologia concomitante è sempre consigliabile il counselling del medico di famiglia, del pediatra, del medico dello sport o di altro specialista in caso di particolari situazioni del consumatore (es: anziani con carenze alimentari). Il medico infatti può fornire utili indicazioni sulle eventuali interazioni con altri farmaci e su altri possibili aspetti che il consumatore deve tenere in considerazione nel momento in cui inizia ad assumere l'integratore.



## 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, tanto da far derivare molteplici patologie ad abitudine alimentari scorrette.

Pertanto, quando si ha intenzione di migliorare il proprio benessere è opportuno per prima cosa adottare uno stile di vita sano e attivo. Gli integratori alimentari possono rappresentare un valido aiuto per integrare la propria dieta con i nutrienti di cui si ha bisogno.

Infine, è importante prestare attenzione alla qualità degli integratori, affidandosi a prodotti e aziende dalla riconosciuta qualità nel mercato. È bene considerare le dimensioni dell'azienda o la tradizione del brand, la conformità del prodotto ad i requisiti di legge come etichettatura e notifica, senza dimenticare la qualità dei processi produttivi e delle sostanze nutritive contenute nell'integratore.

Al fine di semplificare la scelta abbiamo pensato di realizzare delle semplici regole che possano agevolare l'acquisto di questi prodotti.

