

È SEMPRE IL CASO DI INTEGRARE?

Giorgio Pitzalis



Esiste in Italia un settore produttivo che ha battuto anche la crisi: è il comparto degli integratori alimentari. Recenti rilevazioni hanno mostrato un incremento delle vendite del 4,2% sul 2013 con un giro d'affari di circa 2 miliardi di euro. Solo per dare un'idea, sono stati venduti 143 milioni di confezioni. Siamo quindi un popolo di malnutriti? Certamente no, ma siamo, nella maggioranza dei casi, un paese benestante, fobico e deciso a "integrare" a tutti i costi.

Ma cosa s'intende per "integratori alimentari"? S'intendono "prodotti alimentari destinati a integrare la dieta normale e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali vitamine e minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico". Questa è la definizione data agli integratori alimentari nella direttiva europea 2002/46/CE, dalla quale emerge con chiarezza che l'integratore altro non è che un alimento e quindi regolamentato come tale e assoggettato a tutte le regole e alle norme applicabili agli alimenti.

Ma voi, mangereste due volte? Scrivo questo

perché, nella quasi totalità dei casi, è proprio questo che accade. Presi come siamo dalla vita frenetica di tutti i giorni, ci lasciamo convincere (in questo "coccolandoci"), e acquistiamo costosi integratori semplicemente non necessari, se solo ponessimo più attenzione alla nostra alimentazione.

A trainare il settore sono principalmente le vendite in farmacia, con una copertura a volume dell'80% del mercato, seguono la grande distribuzione (15%) e le parafarmacie (5%). Esiste poi, in costante crescita, il ruolo del web come fonte d'informazione e luogo dove comprare gli integratori.

In Italia la normativa è stata definita attraverso il decreto legislativo n. 169 del 21 maggio 2004, che ha avuto la funzione di indicare gli integratori alimentari fonte concentrata di sostanze nutritive. Nonostante ciò, pur non essendo un paese malnutrito, 7 italiani su 10 hanno utilizzato integratori alimentari almeno una volta negli ultimi 12 mesi. Il consumatore di integratori è un soggetto culturalmente evoluto, con una pre-

dominanza femminile, attento al proprio benessere e buon conoscitore di questi prodotti e dei principi attivi che li costituiscono, che si affida soprattutto al medico e al farmacista per reperire informazioni e per la scelta dell'integratore.

E allora via all'acquisto di fermenti lattici per 264 milioni di euro, di integratori salini per 111 milioni di euro e di integratori multivitaminici per 109 milioni di euro.

E ancora: in questi ultimi decenni, nei Paesi industrializzati, vi è abbondanza di cibo; un cibo iperproteico ed ipercalorico che spesso è alla base dell'obesità che si sta diffondendo in modo pauroso e preoccupante. Perché allora è molto sentita la necessità di integratori alimentari?

Vediamo di chiarirci le idee

Gli integratori alimentari sono destinati a complementare la dieta, e non a sostituire il cibo. Servono, infatti, a ottimizzare gli apporti nutrizionali; a fornire sostanze di interesse nutrizionale ad effetto protettivo o trofico e migliorare, in tal modo, il metabolismo e le funzioni fisiologiche dell'organismo.

Tali prodotti non sono considerati "dietetici", in quanto non sono concepiti per rispondere ad esigenze nutrizionali o condizioni fisiologiche particolari. Sono prodotti formulati al fine di integrare la dieta nel caso essa sia carente, in uno o più nutrienti o quando i fabbisogni degli stessi risultino aumentati.

Come scegliere per non sbagliare? Riporto in tabella gli apporti di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari.

Una dieta corretta, di tipo mediterraneo, dovrebbe contenere tutti gli alimenti cosiddetti "**funzionali**" (prodotti naturali a cui è attribuita la capacità di esercitare effetti utili per la salute grazie a peculiari qualità nutritive). Ad esempio il pesce, ricco di omega-3, potente antiossidante. I principi attivi di questi alimenti, se non consumati, possono essere acquistati, evidentemente con prezzi ben più alti, in farmacia. Altri alimenti vengono chiamati "**arricchiti**", in quanto è stata incrementata la concentrazione di sostanze nutrienti già presenti naturalmente.

Ad esempio il latte scremato con la vitamina D, in parte perduta con la scrematura, lo yogurt arricchito con fermenti lattici, ecc. Esistono poi gli alimenti "**funzionali fortificati**", quelli cioè arricchiti con un nutriente aggiunto ex novo. Ad esempio la farina con la vitamina B1, perduta durante il processo di raffinazione, i fiocchi di cereali arricchiti con vitamine e minerali. In pratica gli alimenti arricchiti e fortificati possono essere considerati nutriceutici: prodotti a metà strada tra gli alimenti e gli integratori.

Gli integratori alimentari sono prodotti a base di vitamine, minerali, acidi grassi insaturi, fibre vegetali, probiotici, nutrienti energetici, estratti vegetali, aminoacidi destinati a integrare o completare la dieta.

Gli integratori vengono usati a scopo preventivo o salutistico. Scopo preventivo: nei soggetti a rischio di carenze nutrizionali, per evitare che possano manifestarsi e aggravarsi. In questo caso le possibili carenze nutrizionali sono asintomatiche: non vi sono disturbi da deficit nutrizionali, ma probabilità di incorrervi se il rischio non può essere rimosso con uno stile di vita sano. Ad esempio: fumatori, donne in menopausa, anziani.

Scopo salutistico: nei soggetti sani, senza rischio di carenze nutrizionali, per conservare e migliorare la salute. In questo caso le finalità sono sia migliorare le proprie performances fisiche e mentali (ad esempio nel caso degli studenti e degli sportivi), sia accrescere le prospettive di una maggiore durata e di una migliore qualità di vita, all'insegna della salute e della bellezza.

Gli integratori non sono farmaci e non possono essere usati come farmaci. La distinzione tra integratori e farmaci si basa sulle differenti finalità d'uso: gli integratori sono promotori della salute rivolti a persone che godono di buona salute. I farmaci sono strumenti di cura rivolte a persone malate. Integratori e farmaci possono utilizzare gli stessi principi attivi, ma il contenuto del principio attivo è inferiore negli integratori rispetto ai farmaci. Quindi l'etichetta deve contenere l'indicazione che "non è un medicinale" e una dichiarazione che l'integratore

	APPORTO MASSIMO	
Vit. A	1200	mcg
Vit. D	25	mcg
Vit. E	60	mg
Vit. K	105	mcg
Vit. C	1000	mg
Vit. B1 (tiamina)	25	mg
Vit. B2 (riboflavina)	25	mg
Niacina	36	mg
Vit. B6	9,5	mg
Acido folico	400	mcg
Vit. B12	33	mcg
Biotina	0,450	mg
Acido pantotenico	18	mg
Beta carotene	7,5	mg
Potassio (K), cloro (Cl), sodio, silicio	non definito	
Calcio (Ca)	1200	mg
Fosforo (P)	1200	mg
Magnesio	450	mg
Ferro (Fe)	30	mg
Zinco (Zn)	12,5	mg
Rame (Cu)	2	mg
Manganese (Mn)	10	mg
Fluoro (F)	4	mg
Selenio (Se)	83	mcg
Cromo (Cr)	200	mcg
Molibdeno	100	mcg
Iodio (I)	225	mcg
Boro (B)	3,6	mg

(L'apporto minimo di vitamine e minerali con la quantità di assunzione giornaliera indicata in etichetta non deve essere inferiore al 15% delle RDA -Ministero della Salute. Revisione febbraio 2014).

non si sostituisce ad un'alimentazione variata (chissà perché!). Una lunga serie di prodotti "ingombra" le nostre farmacie: *integratori sostitutivi del pasto*. Si tratta di prodotti a basso contenuto calorico, che vengono solitamente assunti per tenere il peso corporeo sotto controllo, eliminando il normale pasto e sostituendolo con barrette o bevande o altro, contenenti l'esatta razione giornaliera di principi nutritivi.

Integratori vitaminici

Di regola, l'organismo non produce vitamine ma si limita a utilizzare quelle esistenti in natura

e ingerite con gli alimenti. Nei casi di carenza significativa (leggi spesso cattiva alimentazione), in cui il regime alimentare non sia temporaneamente sufficiente a raggiungere la razione necessaria alla fisiologia dell'organismo, gli integratori vitaminici possono assumere un ruolo compensatorio nell'alimentazione.

In ogni caso, occorre seguire le indicazioni del medico, per evitare fenomeni di ipervitaminosi che potrebbero causare danni al fegato o al rene se non riesce ad espellere le quantità di vitamine in eccesso.

Gli integratori energetici. Gli integratori di questo tipo sono a base di zuccheri semplici e composti, integrati con vitamine del gruppo B, vitamina C e vit. E. Sono consigliati, nel caso che non sia possibile o non sia sufficiente una normale dieta, inclusiva ad esempio, di pane e marmellata, biscotti, dolci, cereali, patate. E questo appare quanto mai difficile!

Gli integratori di sali minerali e proteici. Gli integratori di sali minerali, i proteici e gli aminoacidi risultano essere molto usati nella dieta, soprattutto degli sportivi, in quanto con la sudorazione è inevitabile una perdita di sali minerali anche se in pochi casi è necessaria una integrazione significativa. In pratica l'uso di acqua e di verdure e/o frutta consentono di mantenere una omeostasi minerale. Anche in questo caso, un abuso di integratori proteici comporta effetti collaterali indesiderati. Entriamo ora nel merito degli integratori proteici. *Il fabbisogno proteico giornaliero consigliato è pari al 10-15 % dell'apporto calorico consigliato.*

Ricordando che 1 g di proteine equivalgono a 4 kcal, per gli adolescenti è consigliato un apporto di 0.9 g/kg di peso ideale corporeo, mentre per gli adulti è 0.8 g/kg. Eccedere nell'introito proteico può comportare: affaticamento del rene, compromissione della funzione del fegato, ritenzione idrica, dispepsia, rallentamento dello svuotamento gastrico, meteorismo, diarrea, nausea, vomito. Non esiste un meccanismo biochimico di deposito delle proteine come tali nell'organismo e le proteine in eccesso vengono trasformate in grassi di deposito e le scorie eliminate come urea con sovraccarico del rene il cui compito è proprio quello di purificare il san-

gue dall'urea per la sua successiva eliminazione con le urine. Le proteine vengono assorbite fino ad un massimo, di solito proporzionale al peso, ma dipendente anche dalla dieta individuale e da caratteristiche costituzionali. Tra l'altro, la quota massima di proteine che il nostro organismo usa a scopo plastico (per costruire i muscoli) è relativamente bassa e non è possibile forzarlo a usarne di più. Uno dei motivi per cui le diete iperproteiche non inducono un notevole incremento ponderale deriva dal fatto che le proteine in eccesso vengono eliminate. Non è quindi una buona strategia ricorrere a tali diete: i prodotti di rifiuto sovraccaricano inutilmente l'organismo. Inoltre un'alimentazione decisamente proteica è del tutto innaturale.

È possibile infine differenziare gli integratori alimentari in base al loro effetto biologico (*Giorgio Pitzalis, Maddalena Lucibello. Giustopeso.it. Armando Editore 2012*):

- Effetto biologico provato: germe di grano, inositolo, acido para-aminobenzoico (PABA), lactobacillo acidofilo, acido gamma-linolenico, bioflavonoidi, coenzima Q, coenzima Q10, colina, lecitina, L-carnitina, lievito di birra, acidi grassi omega-3.
- Effetto biologico non provato: superossido dismutasi, spirulina, polline d'api, pappa reale, gelatina, jojoba, integratori ghiandolari, condroitina solfato.

In conclusione, molti degli integratori alimentari diffusamente assunti, spesso sotto forma di autoprescrizione, non hanno motivo di esistere, soprattutto se viene condotto un regime alimentare normocalorico e variato nella scelta degli alimenti. ■

Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, dottore di Ricerca in Gastroenterologia e nutrizione pediatriche svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal prof. Armando Calzolari.

Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641