

ALIMENTAZIONE

GLI INTEGRATORI DI VITAMINE E MINERALI SERVONO DAVVERO?



Le vitamine e i minerali sono micronutrienti indispensabili per la vita e spesso si crede che gli integratori di queste sostanze possano effettivamente sostituire quelle naturalmente contenute negli alimenti, ma non è così. Il Ministero della Salute obbliga i produttori di questi integratori a scrivere sulla confezione: “Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano”. Quindi, una pillola non può sostituire frutta e verdura, latte o altri alimenti che naturalmente contengono **vitamine** e **minerali**, ma i messaggi pubblicitari che invadono le nostre case ci dicono addirittura che possono incidere positivamente sulla nostra salute, evitare l'**invecchiamento precoce**, controllare lo stress, aumentare le difese immunitarie e così via. Facciamo chiarezza. Negli anni sessanta venivano chiamati “ricostituenti” ed erano prescritti dal medico di famiglia a pazienti anziani o persone debilitate da lunghe malattie. Oggi, invece, i supplementi vitaminici e minerali sono prodotti ampiamente utilizzati a tutte le età per moltissime problematiche di prevenzione e salute. Gli integratori in commercio spaziano dalla ricerca della forma fisica al benessere psico-fisico, promettendo di alleviare problematiche e disturbi in diverse aree (dall’insonnia al dolore, dalla depressione alla menopausa) e possono coinvolgere ogni parte del corpo (dalle articolazioni allo stomaco, dai **capelli** alle **ossa**, e anche per aumentare le difese dell’organismo). A volte sono ancora consigliati dal medico curante o da medici specialisti, ma il più delle volte sono auto prescritti, ovvero vengono assunti senza indicazione medica pensando di farsi del bene, stabilendo da sé il dosaggio giusto e la durata del trattamento. Ma stiamo facendo la cosa giusta?

Chi compra gli integratori alimentari?

Gli Italiani temono più di ogni altra cosa di ammalarsi e invecchiare, infatti, nonostante la crisi economica di questi ultimi anni, il mercato dei prodotti “salutistici” ha registrato un rapido incremento. Dati provenienti dall’indagine “La filiera italiana dell’integratore alimentare” realizzata dal Centro Studi FederSalus dimostrano che nel 2017 le vendite sono aumentate del 7,3% rispetto all’anno precedente e 1 italiano su 3 usa gli integratori

anche abitualmente, tra cui:

- Lo sportivo che vuole ridurre la fatica o potenziare la massa magra e la performance;
- Lo studente che desidera migliorare la **concentrazione e la memoria**;
- Chi spera di rallentare l'invecchiamento;
- Chi spera di prevenire, o combattere, le malattie stagionali;
- Chi spera di **dimagrire**.

Gli integratori più utilizzati sono:

- Supplementi di vitamine e sali minerali (più della metà dei consumatori);
- Fermenti lattici (un terzo dei consumatori);
- Crusche e altre fibre/lieviti;
- Energetici sportivi (in particolare bevande).

Il consumatore di integratori è distribuito in modo uniforme su tutto il territorio nazionale e all'interno delle diverse fasce di età; ha una buona predisposizione a stili di vita salutari e difatti sceglie integratori per mantenere o migliorare il suo benessere psico-fisico, anche più di quanto ne necessiti realmente. Ha un livello d'istruzione medio-alto ed è prevalentemente di sesso femminile, in particolare chi acquista e utilizza prodotti a base di vitamine e sali minerali ha un profilo socioculturale più elevato, acquista soprattutto in farmacia tali prodotti e la sua è principalmente una scelta di benessere.

Cosa sono gli integratori?

Gli integratori alimentari vengono definiti dal Ministero della Sanità "prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta" e l'acquisto non richiede la prescrizione medica. Possono essere acquistati in farmacia o parafarmacia, supermercati, erboristeria, su internet e, di conseguenza, consumati nella quantità che l'acquirente ritiene opportuna. Costituiscono una fonte concentrata di sostanze quali vitamine e minerali, chimicamente simili o estratte dall'alimento, ossia nutrienti che in natura, cioè assunte con l'alimento unitamente a tantissime altre molecole, hanno un effetto nutritivo conosciuto. Gli integratori non sono né medicinali, né alimenti, sono composti da una o più sostanze spesso in quantità molto più elevata di quanto sia consigliato dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) e per questo da tanti ritenuti più efficaci dell'alimento stesso. Questa convinzione però **non è supportata da prove scientifiche**, cioè studi clinici che abbiano dimostrato l'azione benefica sull'uomo.

Perché integrare?

Il concetto di integrare si avvicina all'idea di completezza, di una possibile panacea per assicurare la nostra salute. Esiste un pregiudizio comune secondo cui il cibo che mangiamo non è in grado di sopperire al fabbisogno quotidiano di nutrienti e che quindi questi debbano essere integrati. In realtà, una **corretta alimentazione**, varia ed equilibrata in macro e micronutrienti, **è in grado di sopperire ad ogni richiesta del nostro organismo**. A volte l'integratore diventa l'alibi per scappare dalle nostre cattive abitudini, come un'alimentazione sbagliata, gli effetti nocivi del **fumo**, la sedentarietà. Il concetto di integratore, di per sé, richiama ad una carenza; ma la nostra società è mediamente ipernutrita, basti pensare alla prevalenza di **obesità e sovrappeso**, quindi reali carenze nutrizionali nella popolazione generale sono improbabili, salvo la possibilità che un'alimentazione sempre uguale privi l'organismo di alcune vitamine o minerali presenti solo in alcuni alimenti che non mangiamo. È il caso dei **vegani** che, non mangiando alimenti di origine animale, sono spesso carenti di **vitamina B12** o **ferro**. Le evidenze scientifiche che fino ad oggi conosciamo indicano che nella maggioranza dei casi il consumo d'integratori in generale è improprio, inutile e in alcuni casi nocivo.

Gli integratori possono essere pericolosi?

Gli integratori sono quasi sempre percepiti come sostanze prive di effetti collaterali, anche perché, a differenza dei farmaci, non hanno bisogno di alcuna prescrizione medica. Però non è sempre vero che non abbiano effetti diretti o collaterali. La prestigiosa rivista scientifica Jama (Journal of the American Medical Association) ha pubblicato uno studio americano sugli **antiossidanti** che aveva fatto molto scalpore dimostrando, non senza una certa sorpresa, che vitamina A, E e betacarotene possono addirittura aumentare leggermente la mortalità. Recentemente un altro articolo, sempre su Jama, ha posto l'attenzione anche sull'utilizzo di supplementi

vitaminici e minerali.

- L'eccesso di vitamine liposolubili (in particolare A e D) può depositarsi nei tessuti e provocare un danno;
- Il betacarotene, quando è assunto attraverso gli alimenti che ne sono ricchi (vegetali di colore giallo o arancione), è stato dimostrato avere effetti positivi per la salute. Ma l'American Institute of Cancer Research ha riportato anche tre studi dove il consumo di integratori di betacarotene ad alto dosaggio può associarsi a un aumentato rischio di tumore (polmone e carcinoma cellulare squamoso della pelle);
- L'eccesso di vitamine idrosolubili (C, gruppo B, ecc.) il più delle volte è inutile in quanto eliminato con i liquidi dell'organismo, ma qualche volta può essere dannoso (**vitamina C** in particolare). Basti pensare che, secondo l'età e alcune condizioni (**gravidanza** e **allattamento**), il fabbisogno di vitamina C va da 25 a 100 mg al giorno e in commercio vi sono integratori da 1 grammo di acido ascorbico per pillola, dosi che dovrebbe essere solo prescritta dal medico come rimedio terapeutico per un periodo limitato.

È importante capire che gli integratori, quando "autoprescritti" sulla base del sentito dire o guardando su internet, possono essere consumati a dosaggi e con modalità scorrette e risultare non privi di rischi. Inoltre c'è molta differenza tra l'assumere una sostanza dal cibo, quando agisce in sinergia con altri macronutrienti e/o microelementi contenuti nell'alimento, e assumerla isolata all'interno di un integratore. L'effetto non può essere lo stesso. L'integrazione anche se non produce danni, risulta spesso inutile e in questo caso il danno è economico. Altri aspetti da non sottovalutare sono la possibile interazione con altri farmaci e l'attenzione particolare durante la gravidanza e in età pediatrica. Naturalmente **in nessun caso possono sostituirsi alle cure tradizionali** (es. chemioterapia e tumori).

Gli integratori possono essere davvero utili?

Le evidenze scientifiche a favore dell'uso degli integratori sono limitate a poche patologie, stati di carenza nutrizionale o aumentato fabbisogno fisiologico in cui l'integrazione di alcune sostanze può essere utile:

- La vitamina B12 e il ferro come integratori nelle diete vegane;
- Folati e ferro in gravidanza;
- Vitamine D e B12 in alcuni neonati e anziani;
- La vitamina D nelle patologie dell'osso come l'**osteoporosi**;
- Le fibre in caso di stipsi;
- Fitosteroli in caso di **ipercolesterolemia**.

Le persone anziane sono i soggetti più a rischio di carenze nutrizionali: spesso mangiano poco, perché soli o per le poche disponibilità economiche, possono avere problemi di malassorbimento, difficoltà a masticare o a deglutire, trascorrono molto tempo in casa e si espongono poco ai **raggi solari**. Naturalmente, in tutti questi casi è possibile rilevare con semplici esami ematochimici la reale carenza e la reale necessità dell'integrazione. Vi sono altri integratori, oltre i casi citati, che possono essere d'aiuto per particolari terapie, ma solo il medico curante, o lo specialista, sono in grado di conoscere e prescrivere il tipo di integrazione, le modalità e la durata.

Gli integratori di vitamine e minerali, in ogni caso, non possono mai sostituire gli alimenti, in particolare la **frutta e la verdura** che dovremmo mangiare almeno 5 volte al giorno e **latte e derivati** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è naturalmente ricco di vitamina A, quelle del gruppo B (tra cui la B12), minerali come il calcio che è indispensabile per le ossa e altamente biodisponibile rispetto a quello che si trova nelle verdure, ed anche antiossidanti come zinco e selenio, oltre a **proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali.

Alcune regole per il buon uso degli integratori alimentari

1. Prima di assumere integratori consulta il medico, soprattutto se sei in trattamento con farmaci, se pensi di usare più integratori in associazione o se fai parte dei soggetti vulnerabili (bambini, donne in gravidanza e allattamento, anziani).
2. Non assumere integratori per periodi prolungati senza consultare periodicamente il tuo medico ed effettuare esami di follow up.
3. Non assumere integratori in dosi superiori a quelle indicate in **etichetta**.
4. Presta particolare attenzione anche alle modalità d'uso e alle modalità di conservazione, agli ingredienti presenti per evitare eventuali **allergie o intolleranze**, alle proprietà indicate e a tutte le altre avvertenze.

5. Se non ti senti bene, o in caso di sintomi, effetti indesiderati o inattesi, sospendi l'assunzione dell'integratore.
6. Non assumere integratori che promettono migliori performance **nello sport** senza consultare il medico, in linea generale una dieta varia ed equilibrata può soddisfare le esigenze nutrizionali dello sportivo.
7. Diffida di integratori pubblicizzati per proprietà ed effetti "miracolosi", in particolare di quelli che promettono di perdere peso e di quelli offerti su internet perché possono non essere autorizzati dalle autorità preposte alla tutela della salute. Sul portale del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) trovi il Registro nazionale degli integratori alimentari regolarmente notificati.