

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## INTEGRATORI MINERALI, SÌ CON CAUTELA

Negli Stati Uniti l'uso degli integratori è molto diffuso. Alcune ricerche suggeriscono che i consumatori di questi prodotti abbiano un apporto di nutrienti dall'alimentazione più alto rispetto a chi non li consuma. Verificare questa ipotesi è stato l'obiettivo dello studio.

Sono stati esaminati gli apporti di minerali dall'alimentazione abituale ed è stato verificato se gli integratori facessero superare o meno gli apporti consigliati per i minerali.

Sono stati raccolti i dati di 8.860 persone, con età uguale o superiore ai 19 anni di età, partecipanti allo studio NHANES 2003-2006. Il consumo di integratori era riferito dagli stessi partecipanti.

Negli uomini che facevano uso di integratori l'apporto dovuto all'alimentazione era più alto rispetto ai non consumatori per il magnesio, il rame, il potassio e il selenio. Anche nelle donne l'apporto era più alto nelle consumatrici che nelle non consumatrici, e questo era vero per tutti gli elementi a parte il selenio.

Tra le donne, quelle che assumevano integratori contenenti calcio avevano più probabilità di assumere le quantità richieste (Estimated Average Requirement). Più del 14% degli adulti, indipendentemente dall'uso di integratori, avevano apporti di calcio e magnesio insufficienti. Tra i consumatori una percentuale maggiore di persone rispetto ai non consumatori di integratori aveva apporti eccessivi di calcio, zinco, ferro e magnesio.

“Individui che facevano uso di integratori minerali avevano un apporto superiore dovuto all'alimentazione rispetto ai non consumatori” scrivono gli autori.

Anche se gli integratori contribuiscono a diminuire la percentuale di persone con apporto insufficiente, in particolare calcio e magnesio negli uomini e ferro nelle donne, gli integratori portano a un rischio di apporto eccessivo di calcio, ferro, zinco e magnesio.

Fonte:

*Dietary supplement use is associated with higher intakes of minerals from food sources. Bailey RL, Fulgoni VL 3rd, Keast DR, Dwyer JT. Am J Clin Nutr. 2011 Nov;94(5):1376-81. Epub 2011 Sep 28.*