

# “Integratori alimentari: efficaci, sicuri e salutari”

*di Elisa Pedini* – È stato presentato alla stampa la prima **“Review sull’Integrazione Alimentare”**: ovvero, un dettagliato resoconto scientifico sugli integratori alimentari condotto da “Integratori Italia” di **AIIPA** (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari).

Da diversi anni, la ricerca scientifica si è data l’obiettivo di validare il ruolo delle sostanze presenti negli integratori alimentari nel coadiuvare le funzioni fisiologiche in soggetti sani. Nonostante la difficoltà oggettiva di dimostrare scientificamente un beneficio clinicamente rilevante sul mantenimento dello stato di salute e del benessere psico-fisico, possiamo, oggi, finalmente, disporre di dati scientifici che confermano quanto i diversi componenti degli integratori: dalle vitamine e minerali, ai prebiotici e probiotici, agli estratti vegetali, sino alle numerose molecole biologicamente attive, derivate dagli organismi animali e vegetali, svolgano, effettivamente, tale ruolo.

Un pool di otto tra i maggiori esperti italiani, composto dalla dr.ssa Franca Marangoni, dal prof. Benvenuto Cestaro, dal prof. Giovanni Scapagnini, dal dr. Andrea Poli, dal prof. Vincenzo De Leo, dalla prof.ssa Patrizia Restani, dal prof. Lorenzo Morelli e dal prof. Giancarlo Cravotto, ha realizzato, dopo oltre un anno di lavoro, questo resoconto, che fa chiarezza sia sui principi attivi, sia sulle diverse esigenze nelle varie fasi della vita.

Pochi sanno che l’Italia è leader per la produzione e la qualità di questo tipo di prodotti e il loro utilizzo è un importante coadiuvo al benessere. Ritengo sia utile illustrare i punti cardine, di quanto emerso dai dati scientifici, al fine di legarli a quelli che potrebbero essere gli aspetti

pratici e quotidiani di maggior interesse. Poche sono le informazioni divulgate su questo tipo di prodotti, che, invece, potrebbero risultare degli ottimi alleati in periodi di particolare fabbisogno energetico o nutrizionale, o in periodi delicati della vita. Ci tengo sia chiaro il messaggio che, esattamente come il loro stesso nome implica, m'accingo a parlare di prodotti che integrano uno stile di vita, già sano, in individui che godono di benessere sia fisico che mentale. Nessun integratore può sostituire il potere di: una dieta equilibrata e metodica, che dev'essere sempre "funzionale", ovvero, rispondere alle condizioni fisiologiche e al dispendio energetico, badando anche alla biodisponibilità dei nutrienti; un regime di vita igienico; un'attività fisica quotidiana e delle relative endorfine da sport, meglio ancora se svolto all'aria aperta. Tuttavia, esistono periodi nei quali il nostro stato di benessere viene messo alla prova e allora, può essere necessario integrare la nostra dieta con elementi concentrati di sostanze, per affrontare al meglio determinate situazioni. In particolare, la vita quotidiana comporta alti fattori di stress, che possono provocare alterazioni al nostro benessere. Tutti i nutrienti si trovano nei cibi, ma, alle volte, in percentuali così ridotte, che, per far fronte a un determinato fabbisogno, si dovrebbe arrivare a mangiare quantità improponibili d'uno o più alimenti. Ecco che, allora, intervengono gli integratori, la cui azione, scientificamente provata, è volta proprio a supplire eventuali carenze, anche, di nutrienti, fondamentali, ma non di facile reperimento, come lo iodio o la vitamina D.

Gli studi scientifici, di cui vi sto parlando, hanno evidenziato, per esempio, che meno del 5% degli italiani assume le cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura, che rappresentano, invece, l'apporto di fibre consigliato e necessario. L'assunzione di questi alimenti consente la fermentazione degli acidi grassi a catena corta, i quali, favoriscono l'elasticità di piccolissimi canali che abbiamo nell'intestino e che si aprono, nel momento in cui mangiamo,

per consentire l'assorbimento dei nutrienti. Se questa elasticità è ridotta, essi restano aperti troppo a lungo, consentendo l'ingresso anche alle tossine, causa della cosiddetta "infiammazione silente". Siccome l'Italia produce i migliori integratori alimentari al mondo e 7 italiani su 10 ne fanno uso e 4 su 10 vorrebbero essere maggiormente informati sui benefici e le controindicazioni; allora, ritengo utile portare informazione su questo argomento e contestualmente rassicurare sulla validità di questi prodotti. Sembra scontato, ma lo dico, sarebbe opportuno sottoporsi a degli esami clinici per comprendere cosa esattamente manca al nostro organismo in quel momento, causando, per esempio, spossatezza o inappetenza o insonnia e quindi, andare ad agire con un integratore che risponda al nostro fabbisogno, chiedendo consiglio al medico di base o al farmacista. Riconosco che, non sempre, s'incontra grande informazione su questo argomento, neppure presso i professionisti della salute, ma, voglio rassicuravi anche su questo: il dott. Alessandro Colombo, Presidente di "Integratori Italia", ci ha reso noto in conferenza stampa che sono già stati fatti corsi di aggiornamento in collaborazione con Federfarma e presto hanno in previsione d'effettuare i medesimi anche con i medici di base.

Molto importante è, anche, sottolineare gli altissimi controlli presenti in Italia, su tutta la filiera della produzione: dal campo al banco della farmacia. Le leggi sono fortemente restrittive e la supervisione dei NAS è costante. Quello che era un tempo il metodo estrattivo utilizzato solo nei laboratori, è stato portato a livello industriale: le estrazioni dei nutrienti sono tutte effettuate in acqua e il procedimento è altamente selettivo: nel senso che vengono già escluse tutte quelle materie che potrebbero risultare nocive, o anche solo fastidiose. Questo rende la qualità degli integratori altissima e toglie il rischio di controindicazioni. In più, l'etichettatura in Italia deve essere chiara e dettagliata, cosa che impone una rigorosa

descrizione del prodotto. Mi piace, comunque, ricordare che, nonostante l'assenza di controindicazioni, è sempre bene fare riferimento a medici e farmacisti per i migliori consigli e non affidarsi al web. Inoltre, è sempre buona precauzione, specificare se si è sotto cura farmacologica di qualunque genere. Concludo con qualche spunto pratico. Partiamo dal cervello, l'organo più importante e al centro dell'essere umano. Col tempo, le sue funzioni rallentano e degradano, dunque, è vitale prendercene cura. Anche in questo caso, l'allenamento quotidiano è fondamentale, ma lo stress, cui è sottoposto, eleva i fattori di rischio, che vanno prevenuti. Essendo l'organo più importante, è anche il più protetto e quindi, parlare di biodisponibilità per il cervello è alquanto relativo. La colina è una sostanza fondamentale per il suo funzionamento, come gli omega3 e nello specifico il DHA, un acido grasso. Inoltre, esistono sostanze fitochimiche, come i polifenoli, dette "trainer", che risultano di grande efficacia: come la curcumina, i mirtilli e le epicatechine del cacao. Parlare dello stress cerebrale ci consente d'introdurre, anche, l'uso dei probiotici, la cui assunzione regolare prima degli esami, per esempio, abbassa notevolmente lo stress. Tali integratori hanno, in realtà, un'importanza notevole per la nostra salute e gli studi scientifici ne mostrano l'estrema efficienza, per per diversi motivi: la flora batterica interna è vastissima e per questa ragione va curata; l'integrazione di batteri risulta essere fondamentale, perché l'alto livello d'igiene dei cibi ha comportato la drastica diminuzione dei batteri che introduciamo, indebolendo le nostre capacità di difesa: basti pensare a quando andiamo in vacanza in luoghi dove l'igiene è più scarsa, il primo a essere attaccato è l'intestino. Infine, la ricerca ha permesso di creare questi integratori con la selezione di batteri migliori, al fine di darci salute e non certo produrre infiammazioni, anzi, il loro impiego previene proprio l'"infiammazione silente" di cui ho parlato sopra. Un altro organo fondamentale è, naturalmente, il cuore. Nell'ambito cardio-vascolare siamo molto avanti ed esistono composti

realmente molto validi, in particolare per la riduzione del colesterolo LDL. Quello che è importante, come ho già detto, è fare delle analisi e valutare quanto si è distanti dalla soglia. Fino a un 5%, spesso, è più che sufficiente modificare la dieta, oltre, bisogna ricorrere a integratori specifici se non, addirittura, a terapia farmacologica. A questo punto, dato che i ginecologi sono i maggiori prescrittori di terapie a base d'integratori, non posso non parlare delle donne. Oggi, che l'età del primo parto s'è spostata molto in avanti, è importante fare uso di buoni integratori, soprattutto, bisogna tener presente che i micronutrienti vanno introdotti ben prima dell'inizio della gravidanza, ovvero, nel momento in cui si decide di cercare un figlio. Altra tematica femminile, è la cellulite. Partendo dal presupposto che, spesso, siamo di fronte a predisposizioni genetiche o a pillole contraccettive troppo forti per il metabolismo, si mostrano di forte aiuto tutti quegli integratori che facilitino la lipolisi: come quelli a base di finocchio, betulla o mirtillo.

Per chiudere, non si possono tralasciare i cosiddetti "botanicals", ovvero, tutte quelle preparazioni di origine vegetale, che trovano le loro radici nell'antica medicina tradizionale. Anch'essi integrano la dieta e riducono i fattori di rischio. Gli italiani sono il popolo che più si affida alle erboristerie per questi prodotti. Le erbe più utilizzate sono: la cassia, per il transito gastro-intestinale; l'echinacea, per il sistema immunitario e urinario; la valeriana, per il sonno e il ginseng, che, generalmente, viene indicato come tonico, ma il suo nome latino è "panax", proprio per indicare che i suoi utilizzi sono plurimi: la panacea di tutti i mali.