

## Integratori alimentari e prodotti dietetici

Quali differenze? Come orientarsi?

Risponde la Dott.ssa Cinzia Fanini (Medico igienista – Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL RE)

Spesso attraverso i giornali, la rete internet o la televisione ci arrivano messaggi pubblicitari relativi a questo o quel prodotto dietetico o integratore alimentare e si può correre il rischio di considerarli analoghi; si tratta invece di prodotti diversi disciplinati da una specifica legislazione.

### Integratori alimentari

Secondo la normativa vigente, con il termine integratore alimentare s'intendono *“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...”*. L'etichettatura, la presentazione e la pubblicità non devono attribuire agli integratori proprietà terapeutiche, né capacità di prevenzione e cura delle malattie; la normativa prevede inoltre che “nel caso d'integratori che sono propagandati in qualunque modo come coadiuvanti di regimi dietetici ipocalorici volti alla riduzione del peso non è consentito alcun riferimento ai tempi ed alla quantità di perdita di peso conseguente al loro impiego.”

Prima di mettere in commercio un integratore il produttore deve notificare l'etichetta al Ministero della salute. Se la valutazione è positiva il prodotto sarà inserito in un apposito registro nazionale degli integratori alimentari consultabile sul portale del Ministero della salute.

### Quando servono?

Come dice il nome, questi prodotti sono destinati ad integrare e non a sostituire i normali costituenti di un pasto, quindi non vanno utilizzati né come sostituti di una dieta sana ed equilibrata, né per compensare comportamenti alimentari scorretti. Ad esempio per ridurre il sovrappeso è opportuno diminuire l'apporto calorico alimentare con una dieta adeguata e, contemporaneamente svolgere un buon livello di attività fisica per aumentare la spesa energetica; l'utilizzo dell'integratore può essere solo secondario ed accessorio. Così, se si fa sport, una dieta sana ed equilibrata generalmente può soddisfare le esigenze nutrizionali del nostro organismo e l'eventuale utilizzo di un integratore deve essere mirato tenendo conto del tipo di attività svolta e delle effettive esigenze nutrizionali. In queste situazioni è importante consultare preventivamente il proprio medico.

### Come vanno assunti?

Gli integratori alimentari in commercio si trovano in forme preosate ovvero in “capsule, pastiglie, compresse, pillole e simili, polveri in bustina, liquidi contenuti in fiale, flaconi a contagocce... destinati ad essere assunti in piccoli quantitativi unitari”. Di conseguenza l'assunzione di questi prodotti deve avvenire rispettando le dosi indicate in etichetta; l'uso in quantità eccedenti, soprattutto se prolungato nel tempo, può provocare conseguenze svantaggiose per la salute. Prima dell'assunzione di un integratore è importante leggere attentamente l'etichetta prestando particolare attenzione agli ingredienti presenti, alle proprietà indicate, alle modalità d'uso e conservazione e a tutte le avvertenze. Molti integratori sono a base di piante officinali o di altre sostanze considerate “naturali” e spesso sono anche pubblicizzate come tali. Attenzione però perché la dizione “naturale” può trarre in inganno e far pensare che l'assunzione di questi prodotti sia sempre sicura e non causi

effetti indesiderati; anche per questi prodotti, prima dell'assunzione è importante una lettura attenta dell'etichetta e il rispetto di eventuali controindicazioni. Se si stanno assumendo farmaci, se non si è

in buona salute oppure si è affetti da allergie ed intolleranze e, comunque, per qualsiasi dubbio, è sempre bene ricorrere ai consigli del proprio medico curante o del farmacista prima di assumere un integratore.

Una dieta varia ed equilibrata fornisce in genere tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno ed è fondamentale insieme all'attività fisica per mantenere uno stile di vita sano ed attivo; l'uso degli integratori è complementare e non sostitutivo e va effettuato in modo corretto.

### **Prodotti dietetici**

Secondo la normativa vigente il termine dietetico si riferisce alla capacità di un prodotto alimentare di andare incontro a particolari esigenze nutrizionali di determinate categorie di persone. Si tratta di alimenti ottenuti mediante particolari processi di fabbricazione e sono destinati non alla popolazione in generale ma selettivamente ad un gruppo di consumatori, da utilizzare in base ad indicazioni mediche ben precise. In questa categoria attualmente sono comprese diverse tipologie di alimenti, quali ad esempio gli alimenti per diabetici, i prodotti senza glutine ecc. I prodotti dietetici si devono distinguere nettamente dagli alimenti di uso corrente e devono avere una chiara indicazione del loro specifico obiettivo nutrizionale. Per questi motivi a nessun alimento di uso corrente può essere attribuita la caratteristica di dietetico, né con l'etichettatura né con la pubblicità. La produzione sia dei prodotti dietetici che degli integratori deve avvenire in stabilimenti dedicati rispettando i requisiti generali e specifici previsti dalla normativa e la loro immissione in commercio è subordinata alla procedura di notifica dell'etichetta al Ministero, che ne valuta la conformità alla normativa vigente al fine di garantire la sicurezza dei prodotti e la corretta informazione ai consumatori.

Farmacie Comunali Rieti

Ennio