



Conoscere gli integratori alimentari



La Direttiva 2002/46/CE, attuata in Italia con il decreto legislativo 169/2004, definisce gli integratori alimentari come *"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, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate"*.

In quanto prodotti alimentari, gli integratori sono soggetti alle norme in materia di sicurezza alimentare e la loro produzione e commercializzazione deve rispettare le disposizioni previste dalla normativa vigente.

Per garantire la sicurezza dei prodotti e la corretta informazione ai consumatori, l'immissione in commercio di un integratore alimentare è subordinata alla procedura di notifica dell'etichetta al Ministero della Salute. Gli integratori alimentari notificati sono inclusi nel Registro nazionale con uno specifico codice che può essere riportato nell'etichetta. Il Registro nazionale degli integratori alimentari è pubblicato nel sito web del Ministero della Salute.

Gli integratori, in quanto alimenti, possono essere commercializzati solo dagli operatori del settore alimentare (OSA). Gli stabilimenti adibiti alla produzione e/o al confezionamento di integratori alimentari devono essere preventivamente autorizzati.

Generalmente gli integratori alimentari sono venduti in compresse, capsule, polveri in bustine, flaconcini, etc.

Gli integratori alimentari sono formulati per integrare la normale alimentazione nei casi in cui vi è un deficit di sostanze nutrienti, oppure per supportare le funzionalità dell'organismo in periodi particolarmente intensi e/o stressanti, ma non sono sostitutivi di una dieta salutare ed equilibrata. Di conseguenza, per poterne ricavare complessivamente un vantaggio, l'uso degli integratori non deve essere dettato dalla errata convinzione di poter "compensare" gli effetti negativi di uno stile di vita non corretto. Un'attività fisica moderata e una dieta varia ed equilibrata comprendente frutta, verdura, cereali integrali, quantità adeguate di

proteine e grassi non dannosi, normalmente forniscono all'organismo tutti gli elementi necessari per vivere sani e in forma.

Per essere sicuro ed utile, il loro impiego richiede la conoscenza del funzionamento e delle proprietà e deve avvenire in modo consapevole.

L'assunzione di alcuni integratori alimentari contenenti determinate sostanze può essere controindicata nelle donne in gravidanza, durante l'allattamento al seno, in caso di assunzioni di farmaci. Per tale ragione è opportuno consultare preventivamente il proprio medico, per essere informati sulle eventuali controindicazioni.

Inoltre, è importante leggere attentamente l'etichetta del prodotto per verificare le modalità d'uso previste ed assumerli per periodi limitati e in dosi non superiori a quelle consigliate.

In caso di effetti indesiderati o reazioni allergiche, è bene sospendere l'assunzione e informare il medico o il farmacista.

Infine, si consiglia di valutare sempre con attenzione il prodotto che si intende acquistare, senza lasciarsi ingannare da prezzi eccessivamente bassi e soprattutto diffidare dei siti online che vendono prodotti stranieri spesso non autorizzati dal Ministero della Salute.