

Altro che una mela al giorno, in Italia è boom di integratori E il ministero detta le regole per un uso corretto

Il mercato degli integratori alimentari continua a crescere. Secondo i dati di Iqvia Solution Italy il settore nell'ultimo anno mobile terminante ad agosto 2019 ha sviluppato in Italia un valore prezzo al pubblico di 3,5 miliardi di euro, pari a 253 milioni di confezioni vendute. Già superata, dunque, la quota con la quale si chiuse il 2018, che si attestò a

3,3 miliardi secondo i dati Federsalus l'associazione che raggruppa 198 aziende che operano nel settore degli integratori alimentari in Italia.

Fiale, bustine, capsule e compresse sono acquistate da circa 32 milioni di cittadini in farmacia, parafarmacia, erboristeria, supermercati, e ultimamente, anche online. Un fenomeno che ha destato l'attenzione del ministero della Salute, che ha sentito la necessità di pubblicare un decalogo per favorire un utilizzo corretto di questi prodotti, che non devono sostituirsi a stili di vita corretti.

Quella all'integrazione alimentare è una corsa dettata in primis dal desiderio dei cittadini di mantenere il proprio stato di benessere e rallentare l'insorgenza dei piccoli malesseri legati allo stress e all'avanzare dell'età. Stando ai dati del Censis, infatti, il 58 per cento di chi fa uso di questi prodotti gode di buona salute e li assume in

ottica preventiva.

Non si tratta solo di una moda. Conferme sull'efficacia di questi prodotti arrivano anche dalla comunità scientifica, come testimonia la «Review scientifica sull'integrazione alimentare: evidenze dalla ricerca scientifica e nuove frontiere di sviluppo», pubblicata pochi giorni fa da Integratori Italia di Unione Italiana Food. In particolari fasi della vita o in specifiche condizioni di salute, dicono i medici, può essere utile supportare l'organismo con precise strategie di integrazione alimentare. A patto che si segua il consiglio dello specialista, medico e farmacista, e non Dr. Google o i teleimbonitori che spopolano ovunque. Ma dove, come e quando si può integrare? Dall'assunzione di acido folico per le donne che hanno in programma una gravidanza, volta a prevenire la spina bifida nel feto, a quella di caffeina associata a retinolo e ruscogenina per combattere la cellulite. Fino alla prevenzione di malattie neurodegenerative e all'integrazione alimentare in età pediatrica, per esempio in caso di attività fisica agonistica. Considerato il grande interesse che questi prodotti stanno riscuotendo presso la popolazione, il dicastero guidato dal ministro Speranza ha recentemente pubblicato un vademecum per i cittadini. Dieci semplici indicazioni che guidano alla scelta e all'uso consapevole degli integratori. Tra i principali suggerimenti, consultabili sul sito www.salute.gov.

it, quello di non ricorrere all'integratore per ovviare a un'alimentazione equilibrata e completa. La scelta deve ricadere solo sui prodotti che indicano effetti benefici sulla salute approvati da Efsa (l'autorità europea per la sicurezza alimentare); in ogni caso è bene consultare il medico per assunzioni prolungate o qualora si seguano terapie farmacologiche, o nel caso in cui a fare uso di questi prodotti siano bambini e adolescenti. Alcuni integratori, infatti, possono interferire negativamente sull'efficacia di alcuni medicinali e possono essere dannosi se assunti in dosi eccessive rispetto a età e stato di salute della persona. Ultimo, non per importanza, l'avvertimento a diffidare «di integratori e prodotti propagandati per proprietà ed effetti mirabolanti o come soluzioni miracolose». (riproduzione riservata)

Carlo Buonamico

