



UNC
CONSUMATORI.IT

Integratori e cibo

13 febbraio 2014

Posso saltare il pasto assumendo un integratore?

No, perché gli integratori possono integrare una sana alimentazione, ma non sostituirla. Ricordiamo che l'etichetta degli integratori deve riportare:

- il nome delle varie sostanze che lo compongono
- la dose giornaliera raccomandata
- le avvertenze riguardanti un uso eccessivo
- le indicazioni riferite al prodotto non come sostitutivo della dieta
- la specificazione che è un integratore alimentare
- l'indicazione di tenere il prodotto "fuori dalla portata dei bambini"
- gli effetti fisiologici e nutritivi ad esso attribuiti.

(Unione Nazionale Consumatori)