



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)**