



UNC  
CONSUMATORI.IT

## L'importanza di integrare: la guida all'uso corretto degli integratori

04 Maggio 2018



Conoscere gli integratori alimentari, utilizzarli in maniera consapevole e soprattutto sgombrare il campo dalle fake news, con questo obiettivo nasce la campagna **“L'uso corretto degli integratori”**, promossa dall'**Unione Nazionale Consumatori** in collaborazione con **Integratori Italia-AIIPA**.

Il diffondersi di informazioni scorrette, se non addirittura di vere e proprie **“bufale”**, è ancora più preoccupante quando riguarda temi legati alla salute in cui l'accuratezza scientifica e il ricorso a fonti affidabili dovrebbe essere prioritario. D'altra parte secondo una recente ricerca di **GFK Eurisko**, 7 italiani su 10 hanno usato un integratore alimentare nell'ultimo anno e oltre 4 persone su 10 desiderano ricevere consigli e notizie in particolar modo sui benefici per l'organismo, sui rischi e le controindicazioni, sul corretto utilizzo e sui diversi principi attivi.

Per rispondere a questa esigenza nasce la **guida “L'uso corretto degli integratori”** (realizzata da UNC in collaborazione con Integratori Italia – AIIPA) i cui contenuti sono tratti da alcuni capitoli dell'e-book Review Scientifica sugli Integratori, realizzata da Integratori Italia nel 2016. La guida è scaricabile gratuitamente online: all'interno un vero e proprio **viaggio nel mondo degli integratori** tra consigli utili su utilizzi e benefici, curiosità e brevi pillole di esperti del settore. A conclusione un **vademecum per un**

**corretto stile di vita:** è fondamentale infatti tenere a mente che seguire uno stile di vita sano costruito su una dieta varia, costante esercizio fisico e comportamenti virtuosi (come evitare fumo e alcol) rappresentano la base irrinunciabile per mantenersi in buona salute. A quel punto l'uso consapevole degli integratori alimentari rappresenta un valido supporto per il proprio benessere.

Per scoprire di più (anche sulla regolamentazione europea in materia) e leggere i consigli degli esperti, non vi resta che **scaricare la nostra guida** e continuare a seguirci sui social attraverso l'hashtag #guidaintegratori.

**Sull'argomento leggi anche: SALUTE: al via la campagna “L'uso corretto degli integratori”**



**Autore:** Simona Volpe

**Data:** 10 maggio 2018