



UNC
CONSUMATORI.IT

Integratori, le domande dei consumatori

14 Novembre 2018



Un aiuto per tenersi in forma, per dormire meglio, per allontanare l'invecchiamento cerebrale e preservare la salute delle proprie ossa. Sono alcune delle motivazioni che spingono sempre più italiani ad utilizzare gli **integratori alimentari**; ne abbiamo parlato con il professor **Giovanni Scapagnini** (Biochimica Clinica al Dipartimento Scienze per la Salute Università degli Studi del Molise), al quale abbiamo rivolto alcune delle domande più frequenti che arrivano agli sportelli dell'Unione Nazionale Consumatori.

Professore si sente tanto parlare di alimentazione integrata, ma quali scenari possiamo immaginare grazie alla ricerca scientifica?

L'idea che la **dieta** sia una delle principali variabili in grado di condizionare la salute umana è antichissima e parte integrante della storia della medicina. Le ricerche e gli studi degli ultimi anni hanno permesso una accelerazione sostanziale delle conoscenze sul **ruolo salutistico** dei composti funzionali contenuti nel cibo. Il termine **Nutraceutica**, che nasce dalla fusione di "nutriente" e "farmaceutico", è la scienza che si occupa proprio di studiare gli alimenti attivi, che hanno un effetto favorevole sulla nostra salute. Un nutraceutico può essere contenuto in un alimento, come il **cioccolato** o l'**olio d'oliva**, ma anche concentrato in un **integratore alimentare**. Per anni abbiamo pensato che per star bene dobbiamo soprattutto preoccuparci di evitare cibi e abitudini alimentari cattive. Sebbene questo resti sacrosanto, sappiamo adesso che è altrettanto importante assumere un quantitativo adeguato di **cibi "buoni"**, contenenti le sostanze nutraceutiche che favoriscono la nostra fisiologia e la nostra salute.

Il mercato attuale offre una varietà immensa di prodotti validi per qualsiasi tipo di esigenza, è possibile ad esempio rallentare l'invecchiamento cerebrale grazie ad un integratore?

La **salute del cervello** dipende molto dalla nostra **alimentazione**. Ad esempio, un adeguato apporto di **vitamine** del gruppo **B**, **la B6 e la B12**, e in particolare l'**acido pantotenico**, è importantissimo per il mantenimento delle prestazioni mentali. Un altro nutriente essenziale fondamentale per la salute e le funzioni cerebrali è l'**acido docosaesanoico (DHA)**, un omega 3 a catena lunga presente nel pesce, di cui si consiglia l'assunzione di almeno 250 mg die (raggiungibile anche da fonti alimentari). Anche la **colina**, un'amina quaternaria presente nei cibi e attivamente sintetizzata dal nostro organismo, svolge un ruolo nutrizionale rilevante per il mantenimento delle funzioni cognitive, in tutte le fasi della vita, e particolarmente durante la terza età. I cibi con la maggior presenza di colina sono le uova, il fegato, la soia, ma è possibile integrare questo nutriente, come tale o attraverso il suo precursore **citicolina** a dosaggio di 500 mg die, come supplementazione per il supporto delle funzioni cognitive. Anche sostanze di derivazione vegetale, quali ad esempio i **flavanoli del cacao**, che (200mg die) supportano la fisiologia del tono vasale, favorendo circolazione e ossigenazione cerebrale, con interessanti effetti positivi sulla sfera cognitiva.

Una altro aspetto interessante per i consumatori è la salute delle ossa. Molte donne, ma negli ultimi tempi anche diversi uomini, ci scrivono se gli integratori possono essere d'aiuto per l'osteoporosi. Non è più un problema soltanto femminile?

Assolutamente vero, l'**osteoporosi** e le fratture ossee sono un problema grave e diffusissimo anche nel sesso maschile. La prevenzione dell'osteoporosi e, di conseguenza, delle fratture, si basa su almeno cinque punti cardine, tutti legati allo stile di vita: fare regolarmente attività fisica; mantenere un peso forma adeguato; evitare un consumo eccessivo di alcol; non fumare; e assicurare all'organismo un introito adeguato di calcio e **vitamina D**. Quest'ultimo aspetto può sicuramente avvalersi del supporto di una supplementazione mirata.

E' molto comune l'utilizzo di melatonina per regolare il sonno. Possono esserci controindicazioni ad utilizzarla tutte le sere?

La **melatonina** è una piccola molecola derivata da un aminoacido, e prodotta nel nostro organismo soprattutto a livello della ghiandola pineale, come ormone. La sua azione è principalmente collegata alla regolazione del **ritmo sonno-veglia**. La melatonina è ammessa in Europa come integratore al dosaggio di 1mg; non è un ipnotico vero e proprio, non dà fenomeni di tolleranza, cioè con il tempo non si riduce la sua efficacia, né problemi di dipendenza, come avviene per i sonniferi tradizionali. Anche se il suo uso a breve termine è considerato sicuro, si possono comunque presentare saltuariamente dei **moderati effetti collaterali** tra cui mal di testa, vertigini e sonnolenza durante il giorno. Non ci sono ancora numerosi studi che abbiano analizzato gli effetti di un trattamento a lungo termine con la melatonina, ma si ritiene che non presenti particolari problemi di sicurezza, anche a dosaggi più elevati. Dovrebbero comunque evitare integratori di melatonina le donne in gravidanza o allattamento e soggetti affetti da alcune patologie.

Oggi il mercato degli integratori offre davvero soluzioni per tutte le esigenze. Per chi è vegano, quale tipo di integratori è più idoneo?

La scelta di limitare o eliminare i cibi di origine animale dalla dieta sta diventando sempre più popolare per ragioni di carattere etico, ambientale e salutistico. Sebbene tali scelte pongano il problema di eventuali carenze nutrizionali, l'Academy of Nutrition and Dietetics ritiene che la dieta vegetariana può essere sostenibile in tutte le fasi della vita. Inoltre, allo stato attuale, non vi è alcun consenso internazionale in merito alla supplementazione per i vegetariani e per i vegani. Sicuramente, però, il principale problema nutrizionale di chi segue un regime alimentare strettamente vegano consiste in una scarsa assunzione di vitamina B12 o cobalamina, vitamina presente principalmente negli alimenti di origine animale. Sebbene alcune fonti non animali, quali alghe e funghi, possano fornire quantitativi significativi di cobalamina, restano dubbi sul suo assorbimento da tali alimenti, e quindi la supplementazione con un integratore può rappresentare una precauzione adeguata ad evitare una reale carenza. L'adeguata quantità di cobalamina da assumere giornalmente è stata identificata in 2,4 µg al giorno (LARN), anche se l'European Food Safety Authority (EFSA) ha stabilito un'adeguata assunzione a 4 µg al giorno per gli adulti. Sebbene nei vegani tale dosaggio non sembra poter essere raggiunto, va detto che una moderata carenza anche tra gli onnivori dei paesi occidentali non è rara. Nei casi di malassorbimento, come ipocloridria o deficit funzionale, la carenza può essere seria e svilupparsi a prescindere dal tipo di dieta.

Infine una domanda sulla tempistica, un consumatore ci chiede: faccio abbondante uso di omega 3, ci sono delle controindicazioni per trattamenti lunghi (li assumo da 6 mesi) per esempio a carico del fegato?

Gli omega 3 sono acidi grassi polinsaturi "essenziali", cioè ne abbiamo bisogno per vivere ma non siamo in grado di sintetizzarli, quindi siamo obbligati ad assumerli con la dieta. Teoricamente le fonti alimentari odierne, soprattutto i cibi processati, sono abbastanza povere di questi nutrienti, ad eccezione di alcuni pesci e di alcuni vegetali. In linea di massima, quindi, trattamenti lunghi a dosaggi considerati fisiologicamente utili (250 mg die) non solo non presentano controindicazioni, ma sono consigliabili. Dosaggi più elevati fino a 2 g al giorno sono stati valutati sicuri anche per lunghi periodi di assunzione. Per dosaggi più elevati bisogna tener presente di alcuni effetti funzionali, che più che delle vere controindicazioni, possono rappresentare fattori rilevanti di interazione con trattamenti farmacologici. Tra questi l'azione ipotensiva (dai 3 g in su) e quella chiarificante/anticoagulante da 4 g in su.

Per saperne di più scarica la guida [L'uso corretto degli integratori \(realizzato in collaborazione con Integratori Italia - AIIPA\)](#).

Autore: Simona Volpe

Data: 14 novembre 2018