



UNC
CONSUMATORI.IT

Viaggio nel mondo degli integratori alimentari

19 Giugno 2019



Il Ministero della Salute **definisce integratori**: “*prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le **vitamine** e i **minerali**, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva **aminoacidi**, **acidi grassi essenziali**, **fibre** ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate*”.

Gli integratori dunque **non sono farmaci**, **non servono a curare malattie**, ma a **compensare** eventuali **carenze nutrizionali** o **supportare funzioni fisiologiche** per favorire e mantenere il benessere dell'organismo. Gli integratori **non possono e non devono** mai **sostituire** una dieta variata nell'ambito di uno stile di vita sano.

GUARDA IL VIDEO “Gli integratori alimentari sono farmaci?”

REGISTRAZIONE

L'**immissione in commercio** degli integratori alimentari è **subordinata** a una **procedura di notifica** da parte del Ministero della Salute. Le aziende produttrici devono

seguire la legislazione europea, nazionale e le linee guida ministeriali che **garantiscono la sicurezza** del singolo integratore alle condizioni di uso previste. Gli effetti che possono essere rivendicati seguono il Regolamento europeo sui *claims* e le ulteriori disposizioni previste dal Ministero della Salute per probiotici e botanicals. A questo punto l'integratore **può** essere inserito nel **Registro degli integratori** consultabile sul sito del Ministero della Salute.

VENDITA

Gli integratori, in quanto alimenti, possono essere venduti **in tutti i canali abilitati alla vendita di prodotti alimentari** come farmacie, parafarmacie, erboristerie, distribuzione organizzata e vendita diretta e a distanza.

SICUREZZA

Le norme sugli integratori sono molto rigorose e tendono a garantire la **massima sicurezza** ai cittadini.

Il problema vero, però, è quello dell'**illegalità**. Esistono prodotti non registrati dal Ministero della Salute, che promettono risultati mirabolanti per dimagrire o aumentare prestazioni fisiche di diverso tipo. Va subito chiarito che, contrariamente a quanto si faccia credere, **non si tratta di integratori**, ma di prodotti contenenti **farmaci** (talvolta anche **illegali**) molto **pericolosi** come, ad esempio, anoressizzanti, ormoni anabolizzanti, stimolanti dell'erezione, ecc. Gli **effetti collaterali** di questi farmaci, se assunti senza nessun controllo medico, possono essere devastanti con **danni irreversibili**.

La distribuzione di questi prodotti avviene **fuori dai canali legali** e in particolare attraverso Internet, dove è veramente possibile trovare di tutto.

I NOSTRI CONSIGLI

Anche se gli integratori non richiedono una prescrizione medica, prima di utilizzarli **chiedere consigli al medico o al farmacista**.

Leggere attentamente **le etichette** (o i fogli illustrativi quando ci sono), rispettando sempre le **dosi indicate**.

Per l'acquisto utilizzare **soltanto canali di vendita legali**.

Diffidare di messaggi pubblicitari che promettono risultati miracolosi ed **evitare** assolutamente i **prodotti non presenti nel Registro** del Ministero della Salute.

Per saperne di più SCARICA LA GUIDA "L'uso corretto degli integratori"



Autore: Agostino Macrì in collaborazione con Integratori Italia - Unione Italiana Food

Data: 19 giugno 2019

