



I consigli dell'Unione Nazionale Consumatori

# L'uso corretto degli integratori

Utilizzare gli integratori alimentari in modo consapevole può aiutare a vivere meglio, ma solo se associati a un corretto stile di vita, attività fisica e dieta equilibrata.



UNC  
CONSUMATORI.IT

# L'importanza di integrare

Uno stile di vita sano costruito su una **dieta varia**, costante **esercizio fisico** e comportamenti virtuosi (evitando fumo e l'eccessivo consumo di alcol) rappresentano la base irrinunciabile per mantenersi in buona salute. Tuttavia, in alcuni periodi può essere utile **integrare la dieta** con elementi che aiutano ad affrontare al meglio il quotidiano.

In alcuni casi, pubblicità e false promesse disorientano il consumatore. Ecco perché è necessario scegliere prodotti di qualità senza farsi attirare da messaggi miracolistici.

Autorevoli ricerche confermano che gli **integratori alimentari** possono rappresentare un **supporto valido e sicuro** a condizione di assumerli in modo consapevole, chiedendo anche un parere al medico o al farmacista.

Ecco perché è importante **conoscere questi prodotti**, sapere come vengono realizzati, quali sono le loro caratteristiche e le loro qualità. Ne è convinta l'**Unione Nazionale Consumatori** che, in collaborazione con **Integratori Italia**, da anni promuove una serie di iniziative per fornire ai cittadini le giuste informazioni sul corretto utilizzo degli integratori.



AVV. MASSIMILIANO DONA  
PRESIDENTE  
UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI

 @massidona



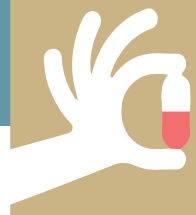
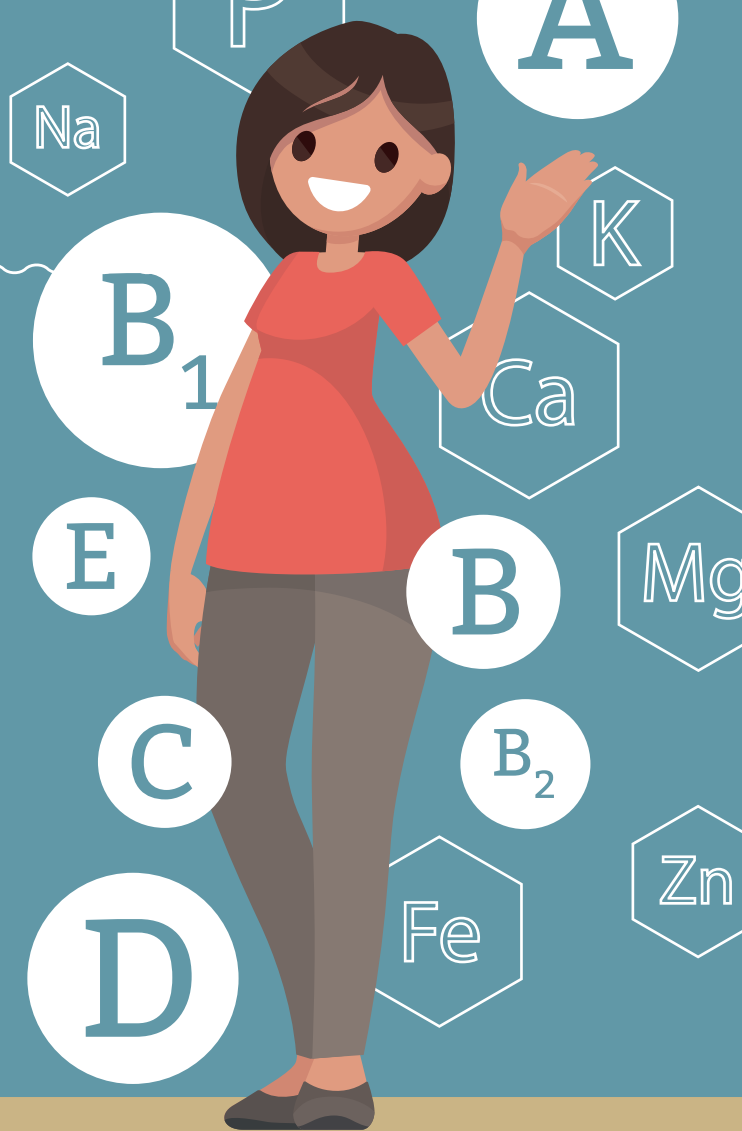
# Cosa sono gli integratori

Gli integratori sono considerati **alimenti** e, in quanto tali, sono soggetti a tutte le norme applicabili a questa categoria di prodotti. Sono **fonte concentrata** di nutrienti o altre sostanze con effetto nutritivo (ad esempio vitamine, minerali, etc) o fisiologico (ad esempio estratti vegetali).

Vengono commercializzati in **forme preosate** e cioè pianificati per essere assunti in piccole quantità misurate che ne garantiscono sicurezza e corretto utilizzo. I diversi componenti degli integratori possono apportare un **beneficio** per il mantenimento dello stato di **salute e benessere dell'organismo**.

Leggi attentamente l'etichetta e non superare il dosaggio indicato.

→ [CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ](#) ←



## Cosa pensano gli italiani degli integratori?

Una recente ricerca di GfK Eurisko per Integratori Italia sul tema "Il mondo degli integratori alimentari" ha evidenziato che 7 italiani su 10 hanno usato un integratore alimentare. Inoltre, 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.

## Più fiducia al medico e al farmacista

La principale fonte di informazione sugli integratori è il Web (51%), seguita dal medico, soprattutto il medico di medicina generale (47%) e dal farmacista (40%).

## Perché aiutano il cuore



Le malattie cardiovascolari sono patologie purtroppo frequenti, specie nell'età avanzata. Per prevenirle è necessario **controllare**, mediante interventi appropriati, i loro **fattori di rischio** come il fumo e l'alcol.

In questo contesto, gli studi documentano **l'importanza** della frazione della **colesterolemia** legata alle lipoproteine a bassa densità (LDL) nel determinare il rischio di eventi coronarici come l'infarto di cuore. Alcuni integratori alimentari contengono sostanze che, se assunte in modo regolare, sono in grado di tenere sotto controllo alcuni fattori di rischio che possono causare, nel tempo, gli eventi cardiovascolari. Ma ciò non significa che dobbiamo dimenticare il controllo medico.

### INTEGRATORI ADATTI

**Fitosteroli**, gli integratori a base di "riso rosso fermentato", **beta-glucano** e **berberina**.

→ [CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ](#) ←



## Perché sono alleati del cervello

Il cervello è l'organo del corpo che invecchia più velocemente. Negli ultimi anni le **patologie neurodegenerative** stanno aumentando in maniera esponenziale.

Attività fisica, controllo dei fattori di rischio cardiovascolari, continuo "allenamento" mentale e dieta corretta riducono il rischio di deficit cognitivi e demenza durante l'invecchiamento.

### INTEGRATORI ADATTI

**Vitamine** (in particolare quelle del gruppo B), **omega 3**, **Fosfolipidi**, sono sostanze che possono essere utili al benessere cerebrale.

→ [CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ](#) ←



## Sicurezza degli integratori: l'Italia al top

Il sistema di sicurezza italiano per alimenti ed integratori è un punto di riferimento per molti Paesi, non solo europei: è strutturato secondo un modello "one health", dove la visione è unitaria, quindi una sola salute che include tutta la catena alimentare, con il ciclo di vita di vegetali e animali arrivando all'uomo.

# Perché aiutano a invecchiare bene

I processi dell'invecchiamento molto spesso si instaurano sin dalla nascita. I **processi perossidativi** (dal cui squilibrio può derivare il cosiddetto stress ossidativo) e le **infiammazioni silenti** (ovvero il primo mezzo di difesa dell'organismo per inattivare virus, batteri, allergeni ambientali) sono fenomeni che interessano tutte le cellule dei nostri tessuti e che possono determinare una sorta di spirale di eventi metabolici tra loro concatenati che **ci portano a invecchiare**.

L'invecchiamento può essere accelerato da **diversi fattori**: inquinamento atmosferico, scorretta alimentazione, fumo, attività fisica intensa, stress, sedentarietà, traumi, infezioni, intossicazioni, squilibri ormonali. Una serie di accortezze sullo stile di vita e sulle abitudini alimentari possono contribuire a mantenere un invecchiamento fisiologico.

## INTEGRATORI ADATTI

È consigliabile una dieta **anti-infiammatoria** con limitata assunzione di acidi grassi idrogenati, acidi grassi saturi e acidi grassi omega-6 (privilegiando quelli monoinsaturi come l'olio di oliva), una **ridotta assunzione di zuccheri semplici** e un **incremento di carboidrati integrali**.

→ [CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ](#) ←



### Le regole europee

Nell'Unione Europea la regolamentazione del settore degli integratori è dettata dalla direttiva 2002/46/CE recepita in Italia con il decreto legislativo n. 169 del 21 maggio 2004. I produttori di integratori alimentari vantano un elevato standard produttivo ed un efficiente sistema di assicurazione della qualità che li colloca ai primi posti in Europa.

### Tecnologie

L'Italia è una tra le nazioni tecnologicamente più avanzate per lo sviluppo di protocolli di "green extraction": selettivi, efficienti e a basso impatto ambientale.

# Perché sono importanti per la salute delle donne

In Italia le donne rappresentano il 51% della popolazione, pari a 30 milioni. La donna di oggi ha uno stile di vita che la espone a fattori di rischio importanti: stress, alimentazione irregolare, scarsa attività fisica e fumo rappresentano i principali elementi che incidono negativamente sulla sua salute.

Il benessere psicofisico della donna, così come quello dell'uomo, passa attraverso un equilibrio nell'alimentazione accompagnato da una regolare attività fisica. Rispetto all'uomo, nella vita di una donna vi sono però diversi periodi in cui il cambiamento fisiologico è particolarmente delicato. È pertanto necessario prestare una specifica attenzione a soddisfare le sue necessità nutrizionali, in modo da mantenere una condizione di benessere generale.

## INTEGRATORI ADATTI

**Fitoestrogeni** di differente origine vegetale, in associazione a sostanze come **calcio, vitamina D, agnosta, iperico**, possono contribuire ad attenuare sintomi come **dismenorrea, sindrome premestruale** e, ancor di più, **menopausa**.

→ [CLICCA QUI PER SAPERNE DI PIÙ](#) ←



### Per le donne in gravidanza

Gli studi sugli apporti nutrizionali evidenziano spesso nelle donne una carenza cronica di alcuni elementi come ferro, acido folico, calcio, magnesio e vitamine, sia durante il periodo adolescenziale che in età adulta. La donna che desidera una gravidanza dovrebbe, quindi, prepararsi per tempo a questo importante evento dal momento che l'apporto di integratori alimentari contenenti vitamine e sali minerali è molto più utile per la salute della madre e del nascituro se assunti prima dell'inizio del periodo gestazionale. Per sapere di più, chiedi al tuo medico.



**MASSIMILIANO DONA**  
**Presidente, Unione Nazionale Consumatori**

“Un'alimentazione corretta, l'adeguata attività fisica e il controllo di altri fattori di rischio sono gli elementi fondamentali per evitare l'insorgere di malattie. Gli integratori possono rappresentare una valida e sicura opportunità per favorire l'assunzione ottimale di una o più sostanze e il sostegno di funzioni fisiologiche, ma a condizione di non credere alle promesse miracolistiche di alcune pubblicità”.



**BENVENUTO CESTARO**  
**Professore di Chimica Biologica e Biochimica della Nutrizione**  
**Corso di Laurea di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Milano**

“L'infiammazione silente è il primo mezzo di difesa dell'organismo per inattivare virus, batteri, allergeni ambientali. Per contrastarla è utile anche l'integrazione a base di acido linolenico, cardiopine e/o specifici fosfolipidi precursori delle cardiopine”.



**ANDREA POLI**  
**Presidente, Nutrition Foundation of Italy**

“Alcuni integratori alimentari sono dotati di una documentata efficacia nella riduzione di alcuni fattori di rischio legati alle malattie cardiovascolari. Tra questi, particolarmente promettenti sono i fitosteroli, gli integratori a base di riso rosso fermentato, il beta-glucano, la berberina, i grassi polinsaturi della famiglia degli omega-3”.



**GIANCARLO CRAVOTTO**  
**Direttore, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco**  
**Università degli Studi di Torino**

“La forza del sistema di sicurezza italiano per alimenti e integratori è diventato un riferimento per molti Paesi: la nostra organizzazione è basata su un modello “one health” dove la visione è unitaria, quindi una sola salute che include tutta la catena alimentare, dal ciclo di vita di vegetali e animali arrivando all'uomo”.

# La parola agli esperti!

**GIOVANNI SCAPAGNINI**  
**Professore associato, Biochimica Clinica al Dipartimento Scienze per la Salute Università degli Studi del Molise**

“Risultano fondamentali per una corretta fisiologia neuronale le vitamine, in particolare del gruppo B, gli omega 3, i fosfolipidi, L-acetil carnitina (LAC), le antocianine e le procianidine del mirtillo, le catechine del tè, i flavanoli del cacao, il resveratrolo e la curcumina, le epicatechine del cacao e l'omotaurina, presente in alcune alghe marine”.



**VINCENZO DE LEO**  
**Professore associato, Dipartimento di Medicina Molecolare e dello Sviluppo, Sezione di Ginecologia e Ostetricia, Università degli Studi di Siena**

“Per quanto riguarda la salute della donna, la ricerca oggi ci sta dando interessanti riscontri da integratori alimentari contenenti specifiche sostanze naturali, come ad esempio la cannella per la dismenorrea, trattamenti a base di vitamina B1 per alleviare i sintomi fisici e psichici della sindrome premestruale, fitoestrogeni di origine vegetale in associazione a calcio, vitamina D, agnocado, iperico per contrastare i sintomi neurovegetativi nella delicata fase della vita legata alla menopausa”.



**ALESSANDRO GOLINELLI**  
**Presidente, Integratori Italia**

“La missione di INTEGRATORI ITALIA di AIIPA è di contribuire alla crescita della conoscenza, del corretto utilizzo e della qualità dell'integratore alimentare, per favorire scelte sempre più consapevoli del consumatore e lo sviluppo di questo settore in Italia”.





# Glossario

## ACIDI GRASSI OMEGA 3 E 6

A partire da questi due acidi grassi essenziali, il nostro organismo è in grado di produrre altri acidi grassi insaturi. A tali acidi grassi sono state attribuite diverse attività biologiche, in quanto elementi costitutivi delle membrane cellulari e dotati di un'azione simil-ormonale che va a regolare: **processi infiammatori, funzioni metaboliche, cardiovascolari, immunitarie, renali e la coagulazione del sangue.**

## AMINOACIDI

Gli aminoacidi sono molecole organiche indispensabili per la vita. Sono i **"mattoni" delle proteine** le quali, a loro volta, svolgono diverse funzioni: molte proteine non sono altro in realtà che gli enzimi necessari per tutti i processi metabolici. Altre rivestono un ruolo strutturale (come nel caso della miosina dei muscoli e il collagene), altre ancora si rivelano indispensabili per svariate attività biologiche.

## CARNITINA

Molecola presente in alcuni batteri, lieviti, piante, invertebrati e in tutti i vertebrati, è produttore di energia attraverso la sua azione sul metabolismo dei grassi e contribuisce alla **resistenza negli sforzi fisici** e nei recuperi. È sintetizzata a livello epatico e renale ed è presente in particolari cibi come carne rossa e interiora.

## FITOSTEROLI

I fitosteroli sono composti di origine vegetale strutturalmente simili al colesterolo, che come è noto è un componente fondamentale delle membrane cellulari. I fitosteroli sono in grado di ridurre l'**assorbimento del colesterolo a livello intestinale**, abbassando di conseguenza i livelli nel sangue della frazione LDL (la più aterogena), a vantaggio della salute dell'apparato cardiovascolare. I fitosteroli sono presenti negli oli vegetali, come gli oli di mais, di soia, di riso; si trovano anche, in quantità nettamente minori, nella verdura e nella frutta. La loro azione sulla colesterolemia si esplica tuttavia soprattutto alle dosi relativamente elevate (1,5-2 g/die), reperibili in alimenti funzionali ed integratori.

## POLIFENOLI

I polifenoli comprendono un ampio gruppo di metaboliti secondari delle piante. Nell'uomo, frutta e verdura rappresentano la principale fonte alimentare di questi composti. Sebbene siano dei non nutrienti, cioè non servono a fare energia o strutture, una volta assimilati con il cibo i polifenoli sono in grado di interagire con la nostra biochimica, **attivare e regolare** numerosi **aspetti funzionali**.

## PREBIOTICI

Sono sostanze presenti negli alimenti che non vengono digerite dall'organismo umano e che, se assunte in quantità adeguata, **stimolano la crescita e l'attività della flora batterica intestinale**. Queste sostanze sono costituite principalmente da carboidrati, i più importanti dei quali sono gli oligosaccaridi e l'inulina. Gli alimenti prebiotici contengono una quantità di molecole tale da favorire la crescita di uno o più ceppi batterici che hanno effetti benefici per l'organismo.

## PROBIOTICI

Secondo la definizione del Ministero della Salute sono microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. Un probiotico ideale dovrebbe avere le seguenti caratteristiche: sopravvivere attraverso il tratto digestivo, colonizzare il tratto intestinale, essere sicuro all'uso e stabile durante la conservazione in condizioni normali. Presenti in alimenti di derivazione casearia e negli integratori, i probiotici favoriscono l'**equilibrio della flora intestinale**.

## STRESS OSSIDATIVO

**Alterazione** dell'equilibrio intracellulare **fra i radicali liberi** che vengono prodotti dai vari processi metabolici e il sistema di difesa dell'organismo, che ha la funzione di neutralizzarli. Un eccesso di queste sostanze può provocare danni soprattutto nel lungo periodo, perché provoca continui danni alle cellule accelerandone l'invecchiamento.





# Vademecum ~

PER UN CORRETTO STILE DI VITA

- 1) Fai una dieta equilibrata non eccedendo nel consumo di calorie (circa 1800 al giorno per le donne e 2000 per gli uomini)
- 2) Bevi 2 litri di acqua naturale al giorno
- 3) Verifica periodicamente il tuo peso corporeo
- 4) Dedicati ogni giorno all'esercizio fisico
- 5) Limita il consumo di bevande alcoliche
- 6) Non fumare
- 7) Cerca di affrontare serenamente i problemi quotidiani evitando situazioni di stress
- 8) Dormi a sufficienza (6-8 ore)
- 9) Riduci, nei limiti del possibile, la permanenza nelle zone di maggiore inquinamento atmosferico
- 10) Se necessario, associa a queste buone pratiche l'uso consapevole di integratori alimentari, facendoti consigliare anche dal medico o dal tuo farmacista.



## App Integratori

Scarica gratuitamente su App Store e Play Store

PLAY STORE



APP STORE



Scopri di più  
[www.consumatori.it](http://www.consumatori.it)  
[www.integratoriebenessere.it](http://www.integratoriebenessere.it)

Produzione: Unione Nazionale Consumatori  
Grafica: Paesi Edizioni

\* Avvertenza: l'Unione Nazionale Consumatori non svolge attività di promozione o pubblicità commerciale avente per oggetto beni o servizi prodotti da terzi e non intende realizzare alcuna connessione di interessi con imprese di produzione o di distribuzione: ai sensi di quanto previsto dal Codice del Consumo, il presente documento è quindi finalizzato esclusivamente a esigenze educative verso i consumatori.

Il partner ha preso atto della indipendenza e imparzialità di Unione Nazionale Consumatori con l'impegno a non condizionarne in alcun modo l'autonomia di pensiero e le scelte editoriali.



Progetto realizzato da UNC in collaborazione con Integratori Italia - AIIPA

UNC  
CONSUMATORI.IT

AIIPA INTEGRATORI ITALIA  
Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari