

INTEGRATORI: ISTRUZIONI PER UN CORRETTO CONSUMO

Il caso curcuma ha acceso i riflettori su un uso consapevole e informato degli integratori, con il fai-da-te sempre più nel mirino. Gli errori da non fare



Previous

Integratori © Deskgram

di [Stefania Elena Carnemolla - Giornalista pubblicista](#)

In Italia è boom di integratori con un aumento dei consumi del 126% dal 2008 al 2018 e con un valore di mercato passato da 1,3 a 3,3 miliardi di euro: è quanto

emerge dal rapporto [Censis](#) sul valore sociale degli integratori presentato il 20 giugno scorso a Roma in occasione della ventesima convention di [Federsalus](#).

Dell'impennata di consumi ha, di riflesso, beneficiato il settore, facendo registrare tra il 2014 e il 2017 una crescita del 43,9% degli occupati e del 48,5% delle esportazioni - corrispondente al 12% del dato globale delle esportazioni su scala nazionale. Contestualmente l'Italia è oggi al primo posto nell'Unione Europea con una quota di mercato del 23%, seguita da Germania (13%), Francia (9%) e Regno Unito (8%).



Integratori © McKinsey

Italiani grandi consumatori di integratori

Secondo il rapporto Censis sono 32 milioni gli italiani che consumano integratori, in particolare vitamine e sali minerali. Il 62,8% ha un'età fra i 35 e i 64 anni, mentre il 60,5% è donna. **18,7 milioni sono utilizzatori abituali, con 10,1 milioni che assumono integratori ogni giorno e 8,6 milioni qualche volta nell'arco della settimana**, mentre 4,3 milioni, con il consumo di integratori qualche volta al mese, sono utilizzatori sporadici. 5 milioni, infine, con il consumo di integratori 3 o 4 volte in un anno, sono utilizzatori occasionali, mentre 1 milione li consuma raramente, cioè, una volta all'anno e 3 milioni saltuariamente, cioè, quando capita.

Chi consiglia questi consumatori? Nel 2018, così, il rapporto Censis, sono state 26 milioni le prescrizioni mediche di integratori - nel 2016 erano 20,3 milioni, con il 95% del mercato sviluppatosi tra farmacie (86%) e parafarmacie (9%) e con il restante 5% che ha interessato la grande distribuzione. Gli italiani a essere stati consigliati sono il 57% e fra costoro giovani (61,8%), laureati (63,5%) e donne (66,5%). **L'82,4% è stato consigliato da un medico - specialista o di medicina generale - o farmacista**, mentre il restante 17,6% da familiari, amici, web, TV o riviste.

Consumo consapevole

Secondo il rapporto Censis "l'ascesa dell'industria degli integratori alimentari con positive performance di fatturato, vendita ed occupazione **non è un fatto solo economico** ma è l'esito dell'ingresso dei prodotti del settore nelle abitudini di consumo degli italiani orientati a tutelare la propria salute in modo consapevole, perché mediato dai saperi esperti".

In questo contesto continuano, pertanto a fiorire le iniziative: [LloydsFarmacia](#), ad esempio, ha lanciato il progetto *Vitamine&Integratori: consapevolezza e informazione certificata sull'universo integratori* che sarà attivo entro il 2019 in tutte le sue farmacie e parafarmacie e che sarà sviluppato anche on line con una *app*, con un'area dedicata all'informazione su prodotti e prevenzione.



Farmacista © LloydsFarmacia

Il progetto nasce, infatti, dalla consapevolezza che ci sono consumatori con una “mancata o erronea” informazione a proposito di questi prodotti, quindi del dilagare di un “rischioso e diffuso fai-da-te” con “prodotti non controllati che trovano comunque canali di diffusione al pubblico”. L’errore di molti consumatori è, infatti, di non sapere spesso “riconoscere i prodotti validi in una giungla di proposte”, molto spesso complice il web o i consigli, al volo, da palestra.



Integratori © ABC News

Integratori alla curcuma sul banco degli imputati

C’è, quindi, chi abusa degli integratori spesso scambiandoli per farmaci e assumendoli in taluni contesti senza le dovute indicazioni mediche. **Parliamo, ad esempio, dei recenti casi di epatite colestatica acuta, non infettiva e non contagiosa riconducibili al consumo di curcuma** segnalati dall’[Istituto Superiore di Sanità](#), che ne sta indagando le cause, e che ha portato il [Ministero della Salute](#) a ritirare dal commercio, con la [lista](#) in continuo aggiornamento, integratori contenenti curcuma, invitando i consumatori, in attesa dei risultati delle analisi, di sospendere a titolo precauzionale il consumo dei prodotti in questione.

Nel frattempo il 16 luglio nell’auditorium del Ministero della Salute si terrà il [convegno](#) *Gli integratori alimentari nell’attuale quadro normativo*, dove si parlerà della gamma dei costituenti ammessi negli integratori, del significato del ruolo

fisiologico di questi prodotti, delle **garanzie che devono offrire in termini di qualità, sicurezza ed efficacia** nel rispetto delle norme previste dalla legislazione alimentare.

La curcuma è una minaccia per il fegato?

Sugli integratori alimentari alla curcuma ha, intanto, preso posizione la [Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva](#). **La curcuma, si sono chiesti gli esperti, è una minaccia per il fegato?** I riflettori sono puntati sulla curcumina, principio attivo della curcuma, che è il rizoma bollito, essiccato, pulito e lucidato, quindi schiacciato per ricavarne una polvere giallo-arancio, della *Curcuma longa* L., una pianta erbacea della famiglia delle Zingiberacee originaria dell'Asia orientale.

stomachiche, carminative, toniche, purificanti del sangue, antisettiche, antiossidanti, anti-infiammatorie e antineoplastiche.



Curcuma © Cedar Bear

In Occidente col tempo la curcuma è stata considerata, da qui gli abusi e un errato consumo, un'alternativa ai farmaci: “Dall'Università dell'Arizona, a Tucson, è arrivata la segnalazione di un caso di epatite autoimmune, che si è manifestata in una **donna di 71 anni che assumeva prodotti a base di curcumina per i suoi effetti protettivi nei confronti della patologia cardiovascolare**” spiega, ad esempio, la professoressa Patrizia Burra, ordinario di Gastroenterologia presso il [Dipartimento di Scienze Chirurgiche, Oncologiche e Gastroenterologiche](#) dell'[Università degli Studi di Padova](#) e vicepresidente della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva. **Il quadro di epatite pubblicato dai colleghi americani si è risolto dopo sospensione del prodotto a base di curcumina**, ma le transaminasi (dopo aver raggiunto un picco superiore a 300 UI/L) si sono normalizzate solo dopo 13 mesi dalla sospensione della curcumina”.

Un quadro dominato dal fai-da-te, quindi, con i pazienti che spesso nascondono di aver assunto curcuma, rendendo, così, sempre più difficile formulare una diagnosi. “Anche nella nostra esperienza” continua la professoressa Burra “nell'anamnesi di questi pazienti e nella documentazione proveniente dai medici di

medicina generale, non viene mai riportato l'uso di questi integratori. Solo in seguito ad una specifica richiesta da parte degli epatologi a cui vengono riferiti casi di epatopatia ad eziologia sconosciuta i pazienti riferiscono di assumere questi prodotti”.

“Questo caso” prosegue “ha stimolato gli autori a pubblicare una lista di punti da tenere in considerazione. **Problemi di epatotossicità sono descritti nel 5 per cento circa dei pazienti che usano integratori contenenti curcumina.** Soprattutto a seguito di un uso protratto (superiore ad un mese), gli integratori a base di curcumina possono causare un danno epatico di tipo ‘idiosincrasico’ (di causa sconosciuta), dovuto forse ad alcuni componenti presenti in questi integratori che interagiscono con la curcumina, o all’interazione di questi integratori con farmaci assunti in concomitanza. **Altro aspetto da sottolineare è che, nei casi descritti, appaiono a maggior rischio di epatotossicità da curcumina le donne anziane, che sono anche le più grandi consumatrici di questi prodotti** e che probabilmente non lo riferiscono al proprio medico, non ritenendo rischiosa l’assunzione di questi integratori, ma anzi di beneficio per la propria salute”.

Cosa vuol dire questo? Che il rischio di danni al fegato a seguito dell’assunzione, in particolare se protratta, di integratori a base di curcumina esiste e che è fondamentale, raccomanda la Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva, di evitare il fai-da-te, affidandosi in caso di “patologie severe” a degli “specialisti competenti”.

La professoressa Burra ricorda ancora il caso di una paziente ricoverata nella “nostra unità” per un episodio di epatite acuta apparentemente da causa sconosciuta: “In anamnesi era presente assunzione di integratori contenenti curcumina; per quanto fossero rari i casi di un evento avverso del genere riportati in letteratura, il prodotto è stato tempestivamente sospeso, e si è avuta la risoluzione del quadro epatico. **È quindi auspicabile che vengano effettuati studi più approfonditi per identificare le persone a rischio di sviluppare danno epatico in seguito all’assunzione dei derivati della *Curcuma longa* L.,** prodotto naturale che da sempre viene classificato come anti-ossidante e protettivo del danno da steatosi e da alcool e coadiuvante del ripristino della funzione epatica”.

In definitiva, cosa insegna il caso curcumina, che ha interessato anche l’Italia? Lo spiega il professore Domenico Alvaro, presidente della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva e, quindi, che **sono “assolutamente necessari accurati**

controlli” anche per gli integratori immessi in commercio; che spetta al medico suggerire l’uso degli integratori, cosa che non deve essere lasciata alla “libera scelta” dei pazienti, soprattutto, spiega il professore Alvaro, **“considerando che la nostra alimentazione è generalmente completa e non necessita di integrazioni se non in condizioni di patologia!”**; che “il danno epatico da farmaci o xenobiotici è nella maggior parte dei casi imprevedibile” poiché dipende dalle “caratteristiche genetiche del paziente” per cui “alla comparsa di disturbi dopo assunzione di un farmaco occorre sempre contattare il medico”.

Integratori guida per un corretto uso

Davanti ad una crescente richiesta di benessere dei consumatori che li spinge sempre più verso gli integratori, che siano capsule, compresse, fialoidi e simili, **il Ministero della Salute ha realizzato un [vademecum](#) per un corretto uso degli integratori, richiamando l’importanza verso un loro consumo “consapevole e informato”**. È, infatti, importante conoscere proprietà e funzione dei singoli integratori in modo che risultino sicuri e utili “sul piano fisiologico, senza entrare in contrasto con la salvaguardia di abitudini alimentari e comportamenti corretti nell’ambito di un sano stile di vita”.

Ecco il vademecum punto per punto:

- 1. Ricorda che una dieta varia ed equilibrata fornisce in genere tutte le sostanze nutritive di cui l’organismo ha bisogno.** Nel contesto di uno stile di vita sano e attivo, è fondamentale per tutelare e promuovere la tua salute e il tuo benessere. Per questo segui l’avvertenza, riportata nell’etichetta di tutti gli integratori, di non usarli come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.
- 2. Ricorda che un integratore alimentare non può “compensare” i comportamenti scorretti.** All’occorrenza invece può complementare una dieta varia ed equilibrata, quando gli effetti fisiologici riportati in etichetta rispondono alle tue specifiche esigenze di ottimizzazione della salute e del benessere.
- 3. Consulta sempre preventivamente il medico se:** non sei in buona salute o sei in trattamento con farmaci per essere sicuro che non ci siano controindicazioni o la possibilità di interazioni; pensi di usare più integratori in associazione; l’impiego è destinato a fasce di popolazione vulnerabili, come i bambini e le donne durante la gravidanza e l’allattamento.

4. Non assumere integratori per periodi prolungati senza consultare periodicamente il tuo medico se ne fai uso per condizioni dell'organismo "cronicamente" ai limiti della norma, come ad esempio la pressione arteriosa o il livello di colesterolo nel sangue.

5. In caso di effetti indesiderati o inattesi sospendi l'assunzione dell'integratore. Anche gli integratori a volte possono provocare tali effetti per le sostanze fisiologicamente attive che contengono. In questi casi informa tempestivamente il medico o il farmacista (possibilmente portandogli la confezione impiegata), che potranno segnalare l'evento al sistema di fitovigilanza.

6. Leggi sempre per intero l'etichetta dell'integratore che stai per assumere. Presta particolare attenzione alle modalità d'uso e alle modalità di conservazione, agli ingredienti presenti in considerazione anche di eventuali allergie o intolleranze, alle proprietà indicate e a tutte le avvertenze.

7. Non assumere integratori alimentari in dosi superiori a quelle indicate in etichetta, stabilite per svolgere effetti fisiologici. L'uso di integratori in quantità eccedente può provocare conseguenze svantaggiose per la tua salute, soprattutto se si prolunga nel tempo.

8. Ricorda che per ridurre il sovrappeso e smaltire il grasso in eccesso devi diminuire l'apporto calorico alimentare con una dieta adeguata e, nel contempo, aumentare la spesa energetica dell'organismo con un buon livello di attività fisica. L'uso di qualunque integratore alimentare può essere solo secondario e accessorio. Non seguire diete ipocaloriche a lungo, oltre le tre settimane, senza sentire il parere del medico per valutarne l'adeguatezza in funzione delle tue specifiche esigenze. Ricorda che per mantenere il risultato raggiunto devi modificare stabilmente le tue abitudini alimentari e seguire uno stile di vita attivo.

9. Anche se fai sport, con una dieta varia ed equilibrata in linea generale puoi soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo. L'eventuale impiego di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta. L'assunzione di integratori a dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrino in eccesso l'apporto dietetico di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente attive, è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento e, se prolungata, anche sulla tua salute.

10. Diffida di integratori pubblicizzati per proprietà ed effetti mirabolanti o come soluzioni “miracolose” dei tuoi problemi. Gli integratori, come tanti altri prodotti, oggi sono reperibili anche al di fuori dei comuni canali commerciali, quali ad esempio la rete internet. Sul portale del Ministero della Salute trovi il [Registro nazionale degli integratori alimentari](#), che puoi consultare per verificare quali sono i prodotti regolarmente notificati per l'immissione sul mercato italiano.

VITAMINS AND MINERALS IN YOUR FOOD



Vitamine e minerali nei cibi © Depositphotos

Il Ministero della Salute ha anche allestito una [sezione dedicata agli integratori](#) con focus su integratori alimentari e linee guida ministeriali, vitamine e minerali, altre

sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico, sostanze e preparati vegetali, probiotici e prebiotici, coadiuvanti di diete ipocaloriche e normativa di settore.

I benefici di un corretto stile di vita

Tra gli altri vademecum segnaliamo la [guida](#) dell'[Unione Nazionale Consumatori](#) sull'uso corretto degli integratori alimentari e racchiudente, fra le altre cose, una sezione con la parola degli esperti, un glossario e un **vademecum per un corretto stile di vita**, che invita a seguire una dieta equilibrata non eccedendo nel consumo di calorie (circa 1800 al giorno per le donne e 2000 per gli uomini); di **bere almeno 2 litri di acqua naturale al giorno**; di verificare periodicamente il proprio peso corporeo; di dedicarsi ogni giorno all'esercizio fisico; di limitare il consumo di bevande alcoliche; di non fumare; di **affrontare i problemi quotidiani evitando situazioni di stress**; di dormire a sufficienza, almeno 6-8 ore; di ridurre, nei limiti del possibile, la permanenza nelle zone di maggiore inquinamento atmosferico; quindi, ma solo se necessario, di associare queste buone pratiche all'uso consapevole degli integratori, facendosi preferibilmente consigliare da un medico o da un farmacista.