

PUNTI DI VISTA

INTEGRATORI ALIMENTARI

Quando se ne fa un uso improprio

di **Maria Eva Virga**

“Alimenti, diete e integratori tra miti, presunzioni ed evidenze”. Si intitola così il “position paper” diffuso ad aprile da **Gimbe**, fondazione costituita nel 2010 dal **Gruppo Italiano per La Medicina Basata sulle Evidenze** che ha lo scopo di promuovere e realizzare attività di formazione e ricerca in ambito sanitario. Nell’ambito dell’alimentazione **Gimbe** ha voluto redigere e diffondere tale documento preoccupata da «credenze non supportate da evidenze scientifiche» sul cui «fertile terreno è cresciuto l’enorme business di best seller, diete e integratori».

Approfondimenti:
www.largoconsumo.info/tag/Integratori

Il documento parte dall’assunto che, in Italia, al fine di orientare la popolazione verso comportamenti alimentari salutari, il Ministero della Salute ha elaborato un modello di dieta coerente con la tradizione alimentare nazionale: la cosiddetta piramide alimentare giornaliera, che indica per ciascun gruppo di cibi le porzioni da consumare per un’alimentazione varia ed equilibrata, in armonia con la tradizione mediterranea. In base alla composizione in termini di sostanze nutritive, gli alimenti vengono suddivisi in 5 gruppi da combinare e distribuire nel corso dei pasti giornalieri: frutta e ortaggi; cereali e derivati; latte e derivati; carne, pesce, uova, legumi; grassi e condimenti. La dieta deve essere molto diversificata, ovvero contenere alimenti con caratteristiche nutritive differenti in modo tale da apportare tutte le sostanze necessarie alla salute dell’organismo: macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), mi-

cronutrienti (vitamine, minerali) e altre sostanze (per esempio fibre, antiossidanti). Accanto alle diete che includono tutti gli alimenti (onnivore), negli anni, fa notare il documento, si sono progressivamente diffusi regimi alimentari alternativi che ne escludono alcuni per scelte etiche, ambientaliste, religiose o legate a mode più o meno temporanee. Queste diete, per la riduzione o esclusione di alcuni tipi di alimenti, potrebbero creare squilibri o carenze di sostanze nutritive con effetti avversi sulla salute.

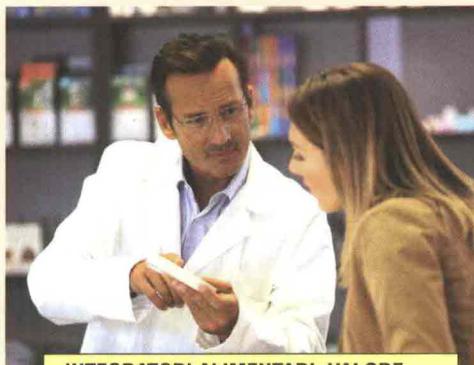
Analisi sul settore

Al paragrafo 1.1 l’analisi di **Gimbe** prende in esame gli integratori alimentari riportandone la definizione della normativa di settore (Direttiva 2002/46/CE, recepita in Italia dal D. Lgs. n. 169/2004): «prodotti alimentari destinati ad 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» e citando il sito del Ministero della Salute afferma che gli integratori «possono contribuire al benessere ottimizzando lo stato o favorendo la normalità delle funzioni dell’organismo con l’ap-

porto di nutrienti o altre sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico». Per effetto dell’articolo 10 del D. Lgs. n. 169/2004, gli integratori alimentari vengono inclusi in un registro periodicamente aggiornato e consultabile in ordine alfabetico per prodotto e per impresa: l’elenco, aggiornato al 28 febbraio 2018, contiene 72.540 prodotti. Secondo quanto riportato da **Federsalus** (Associazione Nazionale Produttori e Distributori Prodotti Salutistici) il mercato degli integratori nel 2017 ha sfiorato i 3 miliardi di euro, con una crescita del 5,9% nell’ultimo anno.

Il 92% circa del valore di mercato deriva dalle vendite in farmacia, mentre il rimanente 8% viene dalla grande distribuzione organizzata, che include i corner farmacia in ipermercati e supermercati, ma non tiene conto delle vendite in erboristeria e parafarmacia e di quelle on line. Il mercato è in netta espansione sia in termini di spesa sia di volumi. Nel 2017 il 65% della popolazione adulta ha utilizzato almeno un integratore e oltre i 2/3 dei consumatori li considerano prodotti sicuri ed efficaci. Mediamente nel 2017 ogni persona ha utilizzato 2,5 tipologie di integratori.

Negli ultimi anni in Italia si è dunque assistito a un consolidamento dei consumi degli integratori in risposta ai bisogni della popolazione che, secondo le indagini di **Federsalus**, vanno dal tono, rinforzo ed energia (35%), alla gestione di situazioni specifiche (28%), quali per esempio disturbi intestinali, di genitali femminili o delle vie urinarie, alla prevenzione (22%), in particolare nell’ambito cardiovascolare e osteorticolare, alla promozione del benessere (15%). Nella scelta di utilizzo degli integratori alimentari, il 38% dei consumatori riceve un consiglio dal medico e il 37% dal farmacista. Pur muovendosi attraverso diversi canali,



INTEGRATORI ALIMENTARI: VALORE E COMPOSIZIONE DEL MERCATO, 2017

| | |
|--|----------------------|
| Valore del mercato (mld di euro) | 3 |
| Var. % su 2016 | +5,9 |
| Quota % vendite in farmacia | 92 |
| Quota % Gdo | 8 |
| Quota % di utilizzo (almeno 1 volta) sul tot. popolazione | 65 |
| N° medio di tipologie per persona | 2,5 |
| % di utilizzo per tipologia | |
| Tono, rinforzo ed energia | 35 |
| Gestione di situazioni specifiche (disturbi intestinali, genitali femminili, vie urinarie) | 28 |
| Prevenzione cardiovascolare e osteorticolare | 22 |
| Promozione del benessere | 15 |
| La quota di mercato per nazione europea | |
| Italia | 20 |
| Germania | 13,2 |
| U.K. | 9,7 |
| Russia | 9,6 |
| Francia | 8,9 |
| Altri | 38,6 |
| Fonte: Federsalus | Largo Consumo |

PUNTI DI VISTA

INTEGRATORI ALIMENTARI

per l'acquisto degli integratori il consumatore continua a privilegiare la farmacia, dietro la quale seguono parafarmacia e Gdo, con una propensione non trascurabile all'acquisto on line.

Questo trend in continua ascesa fa conquistare all'Italia la pole position in Europa sul consumo di integratori con il 20% di circa 12 miliardi di consumi nel 2016; seguono Germania (13,2%), Russia (9,6%), Regno Unito (9,7%) e Francia (8,9%) e tutti gli altri Paesi europei (38,6%). Negli Stati Uniti il mercato, con più di 90.000 prodotti, vale quasi 30 miliardi di dollari.

I dubbi di Gimbe

A fronte di questo notevole incremento dei consumi nazionali, il Gruppo di Lavoro multidisciplinare "Salute e qualità della vita" della **Federazione Italiana Scienze della Vita (FISV)**, rappresentativo di varie società scientifiche (**Associazione Antropologica Italiana, Società Italiana di Chimica Agraria, Società Italiana di Farmacologia, Società Italiana di Mutagenesi Ambientale, Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche, Società Italiana di Patologia Vegetale**) ha recentemente pubblicato un documento da cui emerge che gli integratori verrebbero commercializzati senza alcun obbligo di dimostrarne efficacia e sicurezza, ma solo quello di una corretta applicazione della "Good Manufacturing Practice", per garantire l'assenza di contaminanti viventi (virus, batteri, eccetera) o sostanze tossiche (metalli pesanti, impurità chimiche, e via dicendo); e che le evidenze scientifiche sull'uso degli integratori mostrerebbero che nella stragrande mag-

gioranza dei casi il loro uso è improprio - in quanto una dieta bilanciata sarebbe molto più efficace per "sanare" eventuali carenze di oligoelementi o vitamine - ma che spesso questi prodotti si associano a effetti indesiderati, sia per la concomitanza di patologie o di trattamenti farmacologici con cui possono interferire, sia per i potenziali effetti avversi quando oligoelementi e vitamine vengono assunti in dosi superiori rispetto ai reali bisogni.

Gimbe ha perciò salutato con favore l'iniziativa della stessa Federsalus che ha recentemente pubblicato linee guida in materia di regolamentazione della comunicazione commerciale e di aggiornamento scientifico sugli integratori alimentari. In realtà anche il gruppo Integratori Alimentari di **Aiipa** ha pubblicato un codice deontologico proprio per orientare le aziende produttrici di integratori a comunicare in modo preciso e scientifico le proprietà di tali prodotti sia agli operatori sanitari che ai consumatori. Secondo Gimbe è fondamentale che medici e farmacisti informino i loro pazienti sul fatto che gli integratori non sostituiscono mai una dieta sana ed equilibrata, ma, aggiunge il position paper, che «nella maggior parte dei casi offrono benefici molto limitati, se non addirittura nulli, rispetto ad una corretta alimentazione. Inoltre, quando si rivaluta la terapia farmacologica, il medico dovrebbe sempre verificare con il paziente l'assunzione di eventuali integratori per informarli delle potenziali interazioni.

Ad esempio, una quantità di vitamina K supplementare può ridurre l'efficacia del warfarin, mentre la biotina (vitamina B7) può interferire con l'accuratezza diagno-

La replica di Integratori Italia

Integratori Italia-Aiipa ha ritenuto di dover replicare al documento diffuso da **Gimbe** in quanto contiene, secondo l'associazione, «alcune informazioni non corrette in tema di integratori». Ecco la risposta integrale: «Innanzitutto va sottolineato che gli integratori alimentari sono alimenti destinati ad integrare la normale alimentazione e contribuire al benessere dell'organismo; in quanto alimenti gli integratori devono essere sicuri per definizione, non è previsto alcun rapporto rischio-beneficio come per i farmaci e la sicurezza è un prerequisito non discutibile o derogabile in alcun modo.

Gli integratori non possono quindi in alcun modo fare riferimento a proprietà di prevenzione, trattamento o cura di malattie, ma solo ad effetti di natura nutritiva o fisiologica. Per quanto riguarda gli effetti, esiste da anni una normativa europea rappresentata dal Regolamento (CE) 1924/2006 sui claims che ha sottoposto a valutazione da parte di **EFSA** e ad autorizzazione le indicazioni sulla salute attualmente utilizzabili. Per le sostanze non ancora valutate a livello europeo, come ad esempio piante ed estratti, il Ministero della Salute ha normato l'utilizzo e le indicazioni (si veda il portale <http://www.salute.gov.it>).

La sicurezza degli integratori è garantita dai sistemi di controllo e di vigilanza previsti dalla legislazione alimentare europea e nazionale, tra i quali il Sistema di Allerta Rapido Europeo (RASFF), i quali hanno garantito ad oggi sicurezza e lo sviluppo di un mercato che, per i livelli di consumi raggiunti, non può che essere valutato positivamente in questi termini. In Italia, in modo ancora più rilevante rispetto ad altri Paesi dell'Unione europea, il Ministero della Salute ha operato con strumenti di garanzia aggiuntivi rispetto a quelli previsti dalla normativa europea, come l'autorizzazione degli stabilimenti italiani, la notifica dei prodotti e l'istituzione di un Registro dei prodotti notificati, presente on line sul portale del Ministero della Salute, consultabile da tutti, consumatori e addetti ai lavori. Gli integratori non possono in alcun modo sostituire una dieta sana ed equilibrata, ma il loro uso può essere utile in particolari momenti della vita, come ad esempio la gravidanza e la menopausa, o nel supportare le funzioni fisiologiche del nostro organismo al fine di mantenere un buono stato di salute».

stica della troponina e di altri test di laboratorio.

Il medico deve inoltre evidenziare i numerosi vantaggi di assumere vitamine e minerali con l'alimentazione anziché con gli integratori, perché i micronutrienti contenuti nel cibo vengono assorbiti meglio e non presentano effetti avversi». Inoltre il paper pone dei dubbi scientifici sui benefici apportati dagli integratori alimentari: «La maggior parte dei trial controllati randomizzati su integratori di

vitamine e minerali non hanno dimostrato chiari benefici per la prevenzione di patologie croniche non correlate a specifiche carenze nutrizionali. In particolare le evidenze sono insufficienti per valutare il profilo rischio-beneficio di integratori singoli o multipli per la prevenzione di malattie cardiovascolari e neoplasie.

Di conseguenza, negli adulti in buona salute l'integrazione di supplementi multivitaminici e multiminerali non è raccomandata».