

▼ ULTIMA PAROLA

Ultima Parola



Riflettere con eleganza per chiudere in bellezza

Integratori

C' è da mettere un po' di ordine nel dibattito sugli integratori alimentari. Se n'è parlato parecchio nelle scorse settimane, con un susseguirsi di "position paper" e "position statement", commenti e repliche. A marzo scorso Federsalus, l'associazione nazionale dei produttori di prodotti salutistici, ha pubblicato ben tre documenti. Il primo si rivolge alle imprese e riguarda le "Linee guida in materia di regolamentazione della comunicazione commerciale e di aggiornamento scientifico sugli integratori alimentari". Gli altri due sono, appunto, "position paper". Uno dedicato ai medici, per "una gestione del paziente in fase di prevenzione primaria, a beneficio del Servizio sanitario nazionale". E un altro dedicato ai farmacisti, per informarli su "tutto quello che c'è da sapere per conoscere meglio" gli integratori alimentari e "parlarne correttamente con i consumatori". Ad aprile, invece, è stato il turno della Fondazione Gimbe, con un "position statement" dal titolo "Alimenti, diete e integratori: la scienza della nutrizione tra miti, presunzioni ed evidenze". Un documento a cui ha replicato Federsalus. E anche l'Associazione italiana delle industrie dei prodotti alimentari (Aiipa).

Un gran fermento, dettato presumibilmente dalla necessità di sgombrare il campo da equivoci e false credenze, che testimonia l'esigenza di approfondimento su un tema molto vicino ai consumatori. Anzi, ai consumatori-pazienti. Il valore di una corretta informazione sull'integrazione alimentare sembra, infatti, il denominatore comune di tutte le posizioni espresse negli ultimi due mesi. La sfida, sottolinea Federsalus, è "fare chiarezza in tema di nutrizione, superando promesse miracolose e concetti troppo abusati".

Il documento di Gimbe definisce "impietosa" la valutazione dell'efficacia degli integratori alimentari: "Gli studi controllati su integratori di vitamine e minerali – scrive la Fondazione – non dimostrano evidenti benefici per la prevenzione di patologie cardiovascolari e neoplasie, evidenziando addirittura maggiori rischi per alcuni micronutrienti. Di conseguenza, l'utilizzo di integratori multivitaminici e multimineralici non è raccomandato per la popolazione generale e nemmeno in gravidanza. Al contrario, è di provata efficacia l'assunzione mirata di specifici integratori in alcune fasi della vita (gravidanza, neonati, ultracinquantenni)". Risponde l'Aiipa: "Va sottolineato che gli integratori alimentari sono alimenti, destinati a 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". E, sulla stessa linea, Federsalus: "Per gli integratori non è possibile rivendicare nessun effetto curativo che incida sulle patologie o sulla loro prevenzione". Ma la sicurezza "è la premessa ineludibile per commercializzare qualsiasi integratore". Sia Aiipa che Federsalus richiamano il Regolamento europeo 1924/2006 sui "claims": gli integratori alimentari devono rispettare le indicazioni sulla salute ammesse dalla normativa europea, che sono le "uniche spendibili" secondo valutazioni scientifiche condotte dall'Agenzia europea per la sicurezza alimentare (Efsa). Una lettura "integrata" delle diverse posizioni aiuterà il lettore a saperne di più.