



GLI INTEGRATORI ALIMENTARI

di Lorenzo Maria Donini, di Emanuela Castellaneta*
*Dipartimento di Fisiopatologia Medica
 - Sezione di Scienza dell'Alimentazione,
 "Sapienza" Università di Roma
 * Istituto Clinico Riabilitativo
 "Villa delle Querce" di Nemi (RM)*

In un momento storico in cui, per lo meno nei Paesi ad elevato tenore di vita, è difficile (salvo in alcuni gruppi di pazienti) individuare carenze dal punto di vista alimentare, paradossalmente, esiste un mercato estremamente florido di integratori di vitamine, sali minerali, antiossidanti, acidi grassi, aminoacidi...

Secondo una ricerca condotta da Ac Nielsen, circa un terzo degli italiani consuma integratori alimentari con un giro di affare cresciuto negli ultimi 5 anni del 70%. Da notare che, in genere, i consumatori sono donne, con un livello di istruzione medio-alto disponibili a spendere per la ricerca del benessere fisico e mentale (Repubblica – Affari e Finanza 19 maggio 2008).

Tutto ciò pone alcuni interrogativi:

Il ricorso ad integratori ha un qualche dimostrato effetto positivo sullo stato di salute ?

Al momento non esiste alcuna

dimostrazione che l'uso di qualsivoglia integratore, in assenza di un'indicazione clinica specifica, abbia effetti positivi.

Nessun tipo di intervento in commercio si è finora rivelato in grado di rallentare, bloccare o invertire il processo di invecchiamento umano ed alcuni di questi rimedi possono addirittura risultare pericolosi (Olshansky SJ, Hayflick L, Carnes BA ed altri 51 scienziati che studiano l'invecchiamento. *Le Scienze*, giugno 2002). Non è stato scoperto, in relazione all'integrazione con diversi nutrienti, alcun effetto positivo sulla mortalità per cardiopatia ischemica e neoplasie (Studio

EPESI - *Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly* (USA, 1981-1987) né è stato dimostrato alcun effetto sulla protezione dai comuni agenti infettanti.

Prendere un nutriente "in pillole" o attraverso gli alimenti è la stessa cosa ?

Le evidenze scientifiche ci dicono che, se è possibile evidenziare effetti positivi dall'assunzione di determinati nutrienti, ciò è vero solo quando questi sono veicolati dagli alimenti. Gli esempi in merito sono numerosi.

L'assunzione di antiossidanti con l'alimentazione (in particolare vitamina E) sembra avere un ruolo protettivo nei confronti dell'insorgenza del Morbo di Parkinson, forse anche nel consentire di ritardare di alcuni anni il ricorso alla somministrazione di levodopa. Lo stesso tipo di risultato non sembra essere ottenuto con la supplementazione di alte dosi di vitamina E.

Allo stesso modo un elevato apporto alimentare di folati, vitamina B12 e vitamina B6 può avere un effetto posi-

tivo sullo stato cognitivo e ridurre il rischio cardiovascolare omocisteina-correlato. Di nuovo questo effetto positivo scompare laddove le stesse vitamine sono fornite attraverso preparazioni farmaceutiche e non attraverso gli alimenti. (Malouf R et al: *The Cochrane database of Syst Rev* 2003)

Secondo il *Physicians' Health Study II*, uno studio in doppio cieco, randomizzato, a lungo termine (8 anni in media di osservazione), effettuato su 14.641 medici statunitensi non si può fare prevenzione cardiovascolare con integratori a base di vitamina C o di vitamina E. I preparati di sintesi, infatti, non si dimostrano altrettanto attivi

delle molecole presenti naturalmente nei cibi (JAMA 2008; 300(18): 2123-2133).

L'assenza di efficacia preventiva di certi supplementi emerge quindi da molti studi in diversi ambiti e sembra essere in relazione alla forma chimica dei nutrienti presenti negli integratori ed all'azione di altre sostanze contenute nei cibi in grado di favorire l'azione dei nutrienti stessi.

Esiste un rischio per l'abuso di integratori?

Spesso l'assunzione di integratori di vitamine o sali minerali avviene nella convinzione che siano sostanze prive di effetti dannosi a qualsiasi dosaggio. Si è convinti che più se ne assumono e meglio è e che, nel dubbio, è preferibile prendere un integratore piuttosto che non farlo. Tutto ciò è oltretutto favorito da campagne pubblicitarie che non risparmiano neanche i bambini.

Di fatto il consumo di integratori è





assolutamente ingiustificato nella stragrande maggioranza dei casi: la perdita di elettroliti che si ha con la “normale” attività fisica, ad esempio, non giustifica l’uso di bevande reidratanti. Al contrario l’uso di queste bevande sembra poter contribuire ad un eccessivo apporto di sodio, concausa dell’aumento della pressione arteriosa.

Inoltre, per alcune sostanze (lo zinco ad esempio) il consumo spontaneo attraverso l’alimentazione (11 mg al giorno) è relativamente vicino ai livelli massimi tollerabili (26 mg al giorno).

In realtà la tossicità è propria di tutti gli elementi, ed è soltanto funzione della concentrazione alla quale è esposto l’organismo. Il fabbisogno medio di vitamina C, ad esempio è di 50 mg al giorno. A 500 mg (10 volte di più, quindi) si ha un effetto farmacologico (azione immunomodulante), ma

oltre i 2 g compaiono i primi effetti collaterali (sull’apparato gastroenterico). La stessa sostanza (vitamina C in questo caso) può quindi, a seconda del dosaggio cui viene assunta, avere effetti completamente diversi confermando il vecchio detto che “è la dose che fa il veleno”.

Conclusioni

Gli integratori sono quindi inutili? Assolutamente no!

Vanno però considerati per quello che sono: sostanze con azioni importanti, in alcuni casi francamente di tipo farmacologico. E’ quindi indispensabile che vengano assunti/prescritti solo laddove ci sia una reale documentata carenza (dopo quindi una valutazione dello stato di nutrizio-

ne che consideri comportamento alimentare, dati di laboratorio e composizione corporea) non modificabile attraverso l’adozione di una sana e corretta alimentazione e/o interventi dietetici specifici.

Spesso infatti il ricorso ad integratori sembra essere un modo per mantenere cattive abitudini alimentari: capsule di acidi grassi polinsaturi al posto di un regolare consumo di pesce, integratori di fibra o complessi vitaminici invece delle 4-5 porzioni di frutta e verdura. Il tutto, tra l’altro, a costi decine di volte superiori. ■

