



## Integratori Alimentari la pozione magica degli anni 2000

Data 03 giugno 2018  
Categoria metabolismo

### Ovvero la Fantasia al Potere

Secondo una autorevole ricerca USA negli Stati Uniti sarebbero disponibili oltre 90.000 prodotti commerciali a base di vitamine e sali minerali: il 52% degli adulti americani riferisce di usare almeno un integratore ed il 10% riferisce di utilizzarne ben 4 tipi (1).

In Italia secondo quanto riportato da Federsalus- Associazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici- il mercato degli integratori ha sfiorato i 3 miliardi di euro senza tener conto dei prodotti di erboristeria e delle migliaia di prodotti acquistati on line(2); secondo un eccellente ricerca del GIMBE il 65% degli Italiani adulti ha utilizzato almeno un integratore ma molti tra noi ne consumano oltre 5, tanto che la media italiana pro-capite è di 2,5 integratori per persona, il che ci conferisce il primato europeo.(3)

L'acquisto di integratori in Italia avviene nel 38% dei casi su indicazione dei medici, nel 37% dei farmacisti e nel 25% dei rimanenti su consiglio di allenatori, preparatori atletici, parrucchiere, estetiste, amici, amiche.(3)

La larga maggioranza della popolazione italiana, come quella americana, ritiene che integratori di vario genere siano utili per prevenire varie malattie e per migliorare il proprio stato di salute mentre pochissimi sono a conoscenza del dato scientifico che ad esempio alte dosi di carotene, vitamina D, selenio possono essere addirittura dannosi per la salute.

Anche lo stesso acido folico, usato appropriatamente in gravidanza e spesso negli anziani, può a volte essere del tutto inutile e non fornire alcun supporto allo stato di salute, mascherando o ritardando la diagnosi di altri deficit o di altri problemi di salute.

Sulla base dei dati di consumo, che in Italia si stanno rapidamente avvicinando a quelli americani, il prestigioso GIMBE italiano (fondazione no-profit dedicata allo studio ed alla promozione della medicina basata sulle prove), ha esaminato numerosi contributi della letteratura scientifica ed in particolare un recente articolo del JAMA(4) ed ha ritenuto di fornire indicazioni a medici, farmacisti ed alla opinione pubblica con l'intento di favorire un uso appropriato di integratori, vitamine e prodotti salutistici.

Riassumiamo il contenuto del "Position Statement del Gimbe"(3) e dell'equilibrato e documentato articolo del JAMA(4)

[b] 1) L'uso generalizzato di integratori a base di vitamine, sali minerali e sostanze energizzanti è del tutto inutile per la larga maggioranza della popolazione sana ed in alcuni casi può essere anche dannoso.[/b]

[b] 2) I milioni di giovani e di adulti sani che negli USA e nei paesi sviluppati assumono milioni di tonnellate di prodotti salutistici per miliardi di Euro o dollari di spesa, possono risparmiare e migliorare il loro stato di salute operando altre scelte che sicuramente ridurranno la incidenza di malattie cardiovascolari, cancro e demenza: queste scelte consistono sostanzialmente nel seguire la famosa e dimenticata piramide alimentare (abbondante consumo di cereali, frutta e verdura, apporto proteico prevalente dal pesce ed eventualmente da carni bianche, moderato consumo di latte e prodotti caseari, ridotto consumo di carni rosse, ridottissimo consumo di zuccheri semplici, ultraridotto -o meglio nullo- consumo di alcool..) ed inoltre, importantissimo, attività fisica regolare, se possibile quotidiana.[/b]

[b] 3) È molto importante ricordare che le vitamine, i sali minerali ed i vari micronutrienti presenti in particolare nei vegetali e nella frutta sono in questi alimenti perfettamente bilanciati da milioni di anni di selezione naturale; inoltre in questi alimenti sono contenuti microfibre ed altri componenti che hanno un effetto favorevole per lo stato di salute mentre le vitamine e gli integratori dei prodotti industriali sono a volte non bilanciati e talora anche inquinati da altre sostanze.

4) Inoltre la legislazione, tanto Usa, che Europea, prevede per gli integratori controlli molto meno severi e rigorosi rispetto a quelli previsti per i farmaci, con la conseguenza che la qualità di questi prodotti può essere modesta e talora scadente

5) L'uso di vitamine ed integratori può essere utile ed è talora indispensabile in gravidanza e nell'infanzia, negli anziani e in pazienti affetti da malattie croniche in particolare a carico dell'apparato digerente:[/b]

### Gravidanza

In gravidanza è generalmente consigliabile una supplementazione con Folati per prevenire i difetti del tubo neurale: se possibile andrebbe assunta 3-4 mesi prima della gravidanza programmata, e comunque entro il primo trimestre. La dose ottimale richiesta è inferiore al dosaggio di gran parte dei prodotti in commercio: sono sufficienti 400-800 microgrammi/die anche se non sono noti problemi da iperdosaggio; una supplementazione con ferro è consigliabile in tutte le donne anemiche, ma anche in donne con livelli di emoglobina ai limiti inferiori di norma, data la elevata prevalenza di anemia in queste persone nel corso della gravidanza. Non vi è alcun documentato beneficio nell'effettuare screening generalizzati per altre immaginarie carenze o nel prevedere supplementazioni con altre sostanze in



donne in che intraprendono la gravidanza in stato di salute.

### Neonati e bambini

La American Academy of Pediatrics raccomanda per tutti i bambini allattati al seno una supplementazione di 400 unità die di vitamina D fino alla introduzione di latte con adeguato contenuto di vitamina; la Academy consiglia anche la somministrazione di ferro: 1 milligrammo /kg/die dai 4 mesi fino alla introduzione di cibi contenenti adeguate quantità di ferro. Tali integrazioni sono particolarmente utili nei bambini nati prematuri ; i bambini di età superiore ad un anno che appaiono in buone condizioni e che seguono una dieta equilibrata non necessitano di alcuna integrazione mentre, come già ricordato, anche nei bambini alte dosi di vitamine e sali minerali possono essere addirittura dannosi.

### Anziani

La categoria degli anziani è tra tutti la più eterogenea: gli anziani senza gravi problemi di salute, autosufficienti, che seguano una dieta varia ed equilibrata, non hanno bisogno di alcuna supplementazione; va tuttavia sottolineato con forza che condizioni di malnutrizione non sono rare anche nei paesi sviluppati.(5)

Un frequente paradosso nei paesi occidentali è la richiesta di integratori da parte di pazienti anziani che non presentano fattori di rischio di carenze alimentari mentre anziani con deficit cognitivi, che vivono soli, in condizioni di indigenza e che talora consumano eccessive quantità di alcoolici sono ad alto rischio di malnutrizione e tendono a perdere il contatto con le strutture del Servizio Sanitario Nazionale.

Nell'eterogeneo insieme degli anziani vanno anzitutto distinti coloro che sono affetti da malattie croniche che possano comportare disturbi dell'alimentazione, dell'assorbimento od eccessiva perdita di nutrienti: per questi soggetti è indispensabile un approccio personalizzato che preveda anzitutto una accurata anamnesi alimentare ed una successiva eventuale valutazione dei tassi di albumina e delle vitamine più frequentemente deficitarie in questi soggetti in particolare B12, Folati, Vitamina D. Nei soggetti in trattamento cronico con diuretici oltre al sodio ed al potassio è prudente valutare periodicamente calcio fosforo, magnesio e più raramente zinco.

Le integrazioni più frequentemente necessarie riguardano la Vitamina B12: 2 mg die od 1mg im mensile; Folati : 0,5 mg die; Vitamina D: 600U/die fino a 70 anni ed 800U oltre i 70anni, preferibilmente associata a calcio 800mg die; dosi più elevate possono essere assunte per trattare situazioni gravemente carenziali ma non andrebbero somministrate a lungo per possibili effetti collaterali o dubbie interferenze su vari meccanismi fisiopatologici ( nella letteratura internazionale è in corso un serrato dibattito su questi temi).

### Conclusioni

Nella seconda parte del XX° secolo le nazioni più sviluppate hanno visto uno spettacolare miglioramento della qualità e della durata della vita .

Tale spettacolare progresso è dovuto anzitutto alle migliorate condizioni igieniche ed alla ampia disponibilità di cibi nutrienti e non troppo inquinati: i progressi della medicina hanno un ruolo decisivo sulle malattie ma gli individui nascono e crescono sani per le buone condizioni igieniche e per la disponibilità di alimenti.

Una illusione "positivistica" ingenua e superficiale induce molte persone a ritenere che se una buona alimentazione ci rende sani, la assunzione di sostanze nutrienti definite "integratori"ci possa rendere sempre più forti, più sani, più belli e vincenti.

La ricerca scientifica al contrario dimostra che esiste un equilibrio ottimale tra sostanze introdotte e sostanze utilizzate, al di sotto ma anche al di sopra del quale probabilmente la nostra salute sarà danneggiata.

La " pozione magica" che molti cercano non è rintracciabile in qualche farmacia o, peggio, in remoti siti internet, ma è probabilmente da ricercare con pazienza ed equilibrio dentro di noi ed attorno a noi. (6)

**Riccardo De Gobbi**

### Bibliografia

1) Kantor ED, Rehm CD, DuM, White E, Giovannucci EL.: Trends in dietary supplement use among US adults from 1999-2012. JAMA. 2016;316(14):1464-1474.

2) Centro Studi FederSalus: Terza indagine di settore 2017. La filiera italiana degli integratori alimentari marzo 2018

3) Fondazione Gimbe. Alimenti, diete e integratori: la scienza della nutrizione tra miti, presunzioni ed evidenze. Evidence2018; 10(4)

4) Manson J A, Bassuk SS: Vitamin and Mineral Supplements What Clinicians Need to Know JAMA Published online February5,2018

5) Glickman M. Deaths involving malnutrition have been on the rise: NHS neglect is not to blame. 14 February 2018.  
<https://blog.ons.gov.uk/2018/02/14/deaths-involving-malnutritionhave-been-on-the-rise-but-nhs-neglect-is-not-to-blame>.

6) De Gobbi R, Fassina R. Placebo: una risorsa per la medicina pratica? Ricerca&Pratica 2013; 29: 38-42.