Gli integratori non sono caramelle ma quasi-farmaci! Seconda parte

Data 18 aprile 2026
Categoria professione

Non e' tutto oro cio' che luccica

E' stato calcolato che negli Stati Uniti vengano commercializzate migliaia di integratori alimentari alimentando un'industria da miliardi di dollari in continua crescita.
Tuttavia questo enorme giro di affari gode solo di una supervisione limitata.
La commercializzazione presenta questi prodotti come "disintossicanti per il fegato", tuttavia essi possono, al contrario, presentare un notevole potenziale epatotossico, soprattutto se assunti in dosi elevate, per periodi prolungati o in combinazione con farmaci da prescrizione.

Tra gli integratori più frequentemente implicati e' da sottolineare la **curcuma** a carico della quale sono emersi casi di danno epatico, talora con caratteristiche immunomediate, a volte esacerbati dalla piperina.

Approfondiamo la questione…
Nei registri statunitensi la percentuale di danno epatico attribuito agli integratori e' più che triplicata tra il 2004 e il 2013, passando dal 7% al 20% e, sebbene gli integratori per il bodybuilding ne rappresentino la maggior parte dei casi, e' in aumento anche l'epatotossicità derivante da prodotti apparentemente innocui usati per il generico "benessere" o la "disintossicazione".

Oltre alla curcuma sono implicati l'estratto di tè verde, gli androgeni anabolizzanti, le erbe tradizionali cinesi e compostiayurvedici.
La complessità delle formulazioni pero', spesso multi-ingrediente, rende difficile isolare un singolo agente causale. A cio' si aggiunge la discrepanza tra la sicurezza percepita (bassa o nulla) e il rischio effettivo (piu' elevato).

Un problema e' costituito infatti dalla difficolta' diagnostica legata al basso indice di sospetto e all' assenza di sintomi specifici per cui possono essere sospettate altre diverse forme di epatopatia, dipendente da altre cause.

Per diagnosticare tale patologia, percio' e' necessario un alto indice di sospetto, (con anamnesi che comprenda l'eventuale uso di integratori) e analisi laboratoristiche che pero' non sono specifiche.
Gli esami di laboratorio possono essere utili per escludere alcune altre forme di epatite virale, ma spesso sono aspecifici e perfino la biopsia epatica può mostrare quadri di danno misti. Puo' aiutare semmai il criterio di esclusione e l' evoluzione positiva del quadro clinico dopo la sospensione dell'agente sospetto.

Le normative nazionali e internazionali non hanno tenuto il passo: gli integratori sono generalmente regolamentati come alimenti e non come farmaci, senza le verifiche obbligatorie per questi ultimi.
Potrebbe essere necessaria una riconsiderazione del problema, considerando gli integratori a base di erbe non come prodotti benigni, ma come agenti farmacologicamente attivi con rischi misurabili e benefici incerti.

Necessario un atteggiamento molto attento da parte dei medici, tenendo presente che **definire "naturale" un prodotto non ne garantisce la sicurezza.**
Non sono solo chiacchiere: chi scrive ne ha avuto, come medico, esperienza professionale diretta, con un paziente moltovicino.

DanieleZamperini

Precedenti articoli su questa testata:
http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=2685
http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=3041

Fonti generali:
-Interazioni tra spezie e farmaci: ciò che ogni medico deve sapere - Medscape - 2 luglio 2025.
https://www.medscape.com/viewarticle/spice-medication-interactions-what-every-clinician-needs-2025a1000hlc?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250704_etid7543780&uac=368901HG&impID=7543780
-"Naturale" non è sempre sicuro: riformulazione del danno epatico indotto dalle erbe - Medscape - 27 agosto 2025.
https://www.medscape.com/viewarticle/natural-isnt-always-safe-reframing-herbal-induced-liver-2025a1000ltj?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250828_etid7673504&uac=368901HG&impID=7673504
https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2015.00072/full
https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(22)00740-9/fulltext
https://journals.lww.com/hep/abstract/2014/10000/liver_injury_from_herbals_and_dietary_supplements.32.aspx
https://journals.lww.com/hep/abstract/2021/06000/hla_b_35_01_and_green_tea_induced_liver_injury.35.aspx