



Integratori usi e abusi

Mariolina De Angelis*



Gli integratori sono prodotti alimentari che, assunti parallelamente alla regolare alimentazione, favoriscono l'acquisizione di principi nutritivi. Rientrano in questa categoria vitamine, minerali, amminoacidi fibre e estratti di origine vegetale.

Si acquistano in farmacia, parafarmacia ed erboristeria, luoghi in cui è possibile verificare la provenienza dei prodotti, valutarne la qualità e soprattutto avere le garanzie di un ciclo produttivo che esclude impurità nel prodotto.

In Italia il mercato degli integratori è crescente ed ha già superato i 3 miliardi di euro. Un'indagine del 2018, condotta dall'AIPA (Associazione Italiana Produzione Alimentari) ha sta-

bilito che 3 italiani su 4 fanno uso di integratori alimentari.

E' importante sapere che esiste un elenco preciso stilato dal Ministero della Salute in cui sono indicate le vitamine, i minerali e tutte le sostanze con proprietà nutritive che siano al contempo lecite da utilizzare quali integratori. Mi riferisco ad alcune sostanze utilizzate soprattutto nell'ambito sportivo, quali l'arginino, amminoacido che avrebbe la capacità di incrementare il volume muscolare.

Tenendo presente che tale sostanza è presente in cibi quali pesce, legumi e carne, l'associazione alla normale dieta di un integratore contenente tale sostanza fornirà maggiore energia e consentirà di recuperare le energie perdute. Ma allora qual è la differenza tra farmaco e integratore?

Il farmaco è una sostanza, naturale o sintetica, ottenuta attraverso una sinte-

si inorganica o organica che, assunta, provoca nell'organismo modificazioni chimico-funzionali ed è usata per prevenire o curare le malattie.

La parola farmaco vuol dire "rimedio" o "veleno", pertanto i farmaci devono essere venduti in farmacia, dove la presenza di una figura professionale quale è il farmacista, potrà fornire spiegazioni opportune nell'ambito chimico e farmacologico e provvederà alla somministrazione. Inoltre, un farmaco nasce attraverso un percorso che prevede sintesi, sperimentazione in vitro e in vivo che ne attestano attraverso i modelli l'efficacia la tollerabilità e la sicurezza.

Dopo questo percorso la documentazione è inviata agli organi regolatori e successivamente avviene l'immissione in commercio del prodotto con un nome di fantasia scelto dall'azienda farmaceutica.

Diverso è il discorso riguardo agli integratori.

Non sono prodotti ottenuti attraverso una sintesi chimica. Ad essi non è attribuita alcuna capacità medicamentosa. Sono solo alimenti funzionali fortificati, con una forte concentrazione di sostanze già normalmente presenti nella nostra dieta alimentare.

Quindi si può parlare di integratori promotori della salute, rivolti a persone che godono di un buono stato di salute.

Per essere commercializzato un integratore non ha bisogno di fasi di studio, né dell'autorizzazione per la messa in commercio.

Essendo prodotti alimentari, devono rispettare le normative europee vigenti nel campo alimentare, mi riferisco alla sicurezza ed alla etichettatura degli ingredienti, in termini di qualità e indicazioni.

Il Ministero della Salute ha stilato un registro in cui

sono riportati le sostanze considerati integratori.

Non è previsto per essi alcuno step, né un iter di produzione. Sono valutati soltanto sulla base della sicurezza e qualità, non certo per l'efficacia.

La regulatory è solo notificata attraverso una procedura di silenzio assenso. L'azienda responsabile della commercializzazione invierà al ministero della salute copia dell'etichetta del prodotto con allegati studi che attestano la sicurezza degli ingredienti e l'assenza di rischi per il consumatore.

Nella speranza di essere stata chiara ed esaustiva nell'esposizione di un argomento così vasto e molto sentito dai lettori, vi invito alla lettura dell'insero il cui fine è quello di fare chiarezza e fugare dubbi arginando falsi miti e fake news nel rispetto dei principi della chimica e della veridicità.

*FARMACISTA

**MEDICINA.** Soluzioni che hanno il fascino di non essere "farmacologiche"

Li chiamavano "ricostituenti"

Fiore Candelmo*

Parlare di integratori è un po' come sparare sulla Croce Rossa: troppo semplice dire "non funzionano" oppure dare loro meriti che non possono avere.

Il mercato degli integratori in Italia è letteralmente esploso negli ultimi anni, complice la crisi economica che ha impedito allo Stato di rimborsare tutto a tutti (e meno-male!); le aziende, pur di mantenere il fatturato, hanno cercato un mercato nuovo, anzi per molti aspetti lo hanno addirittura creato. Ma non hanno inventato nulla, il vecchio "ricostituente", che negli anni '70 era tanto di moda è in pratica il nonno degli attuali integratori; chi ha qualche anno in più ricorderà certamente le bottigliette di Rekord B12 o le siringhe intramuscolari di calcio!!! Una storia vecchia quindi. Il mercato degli integratori ha avuto successo perché ha risposto ad una aumentata necessità di salute del paziente ed ha cercato di risolvere problemi cosiddetti minori con soluzioni che hanno il fascino di essere "non farmacologiche". Cure alternative quindi. Il farmaco infatti porta con sé da tempo, l'aura del veleno, l'idea che il prodotto abbia qualcosa di nascosto, qualcosa di misterioso, di scarsamente controllabile, imposto da terzi (medico e farmacista) che lucrano sulla salute della gente. Una trama da spy story! L'integratore invece sembra essere l'amico ingenuo del quale conosciamo praticamente ogni recondito recesso del suo animo, un amico ingenuo che è pronto a darci una mano ogni volta che ne abbiamo bisogno.

Questo è solo parzialmente vero. Conoscere un farmaco più o meno approfonditamente è complesso e difficile, necessita di anni di studio e spesso, anche dopo anni, si verificano effetti collaterali imprevedibili, a volte anche particolarmente dannosi.

L'integratore invece non ha tutti questi aspetti. Delle sue caratteristiche sembra che conosciamo tutto, tanto che siamo liberi di comprarlo in farmacia ma anche al supermercato o in erboristeria e senza l'imposizione del medico. Ma con la convinzione indotta

dalla pubblicità. Ma dobbiamo capire che l'integratore è un farmaco minore, e non per questo completamente indenne da effetti collaterali. Nella medicina cardiovascolare gli integratori hanno fatto il loro ingresso oramai da tanti anni e hanno un ruolo ben stabilito, per coprire delle nicchie nelle quali i pazienti a volte possono giovare del loro uso. Il Sistema Sanitario Nazionale non eroga gli



integratori gratuitamente. Essi sono quindi a carico del paziente completamente. Ciò avrà anche un significato. Lo Stato in pratica ritiene di dover rimborsare o pagare direttamente soltanto quei prodotti che sono inequivocabilmente indispensabili a mantenere un buono stato di salute.

È ovvio che questo aspetto relega gli integratori in secondo piano. Li possiamo quindi considerare i fratelli minori fratelli poveri del farmaco? Probabilmente no ma è comunque vero che la maggior parte di loro risponde a delle richieste nelle quali anche soprattutto nel campo cardiovascolare, non esiste un livello di rischio particolarmente elevato. In questi casi ovviamente sarebbe necessario utilizzare il farmaco tradizionale.

Esiste invece una parte di pazienti che non raramente mostra sintomi minori nei quali l'integratore può essere utile. Il paziente quindi non arriva ad un livello di malattia tale da aver bisogno del farmaco (in tal caso sarebbe un po' come sprecare un prodotto con un costo elevato per la società) per risolvere una problematica minore. Ma questa è minore solo dal punto di vista scientifico, non lo è per il paziente che invece vive i suoi sintomi anche in maniera particolarmente coinvolta.

Nel campo cardiovascolare, sono particolarmente venduti i prodotti di fascia C destinati a ridurre i livelli di colesterolo.

È questo un esempio particolarmente calzante perché tende a rispondere ad una domanda: riducendo il colesterolo si riduce il rischio cardiovascolare globale? La risposta è complessa. Attualmente in prevenzione primaria, cioè prima che compaia una malattia, non abbiamo una cura efficace per tutti, ma solo per coloro che sono a rischio particolarmente alto (una minoranza). Chi è particolarmente a rischio? Il diabetico, l'iperteso, l'obeso, il fumatore: lo sappiamo tutti no? E peggio ancora quando questi fattori si presentano insieme.

Il trattamento per il colesterolo prima della malattia (anche con le famose statine), nei pazienti a basso rischio, ha dato risultati contraddittori o talora francamente deludenti (come le terapie per aumentare l'HDL, il colesterolo buono).

Risultati importanti si sono avuti soltanto nei casi in cui il colesterolo è stato abbassato molto intensamente con cure però particolarmente onerose per il paziente (alti dosaggi e per periodi di tempo lunghi, per anni), nei pazienti descritti prima.

E quale colesterolo si deve abbassare? Allo stato dell'arte, è importante abbassare quanto più possibile l'LDL, il cosiddetto colesterolo

lo cattivo. Ciò significa che dobbiamo aspettare l'arrivo della malattia prima di curarci? Ovviamente no!

Abbiamo lo spazio per la riduzione dei fattori di rischio (come già detto, l'obesità, fumo, sedentarietà, diabete, ipertensione ecc. ecc.) che sono certamente un motivo importante per impegnarci ad avere una vita più sana: probabilmente ciò avrà risultati molto più significativi rispetto a tutti i farmaci che possiamo prendere, specialmente se si tratta dello yoghurt pubblicizzato in televisione che porta il colesterolo sotto 200 mg% (e chi dice che questo valore sia importante???)

Il tutto a costo zero e senza complicanze!!! L'idea poi che gli integratori siano completamente sprovvisti di effetti collaterali, cioè siano una sorta di Panacea benigna e senza nessun tipo di problematica che possano loro indurre nel paziente, va smentita definitivamente.

Questi prodotti possono avere, anche se raramente, effetti collaterali, in particolare quelli destinati a ridurre il colesterolo, in quanto sono molto simili alle statine, farmaci che purtroppo non godono ultimamente di buona stampa, essendo temute per gli effetti muscolari, spesso molto sopravvalutati, che circolano sotto forma di diceria tra la gente.

Quindi, in sostanza, abbassare il colesterolo ci mette al riparo da ogni possibile rischio? La risposta è nuovamente no: non abbiamo la possibilità di azzerare il rischio e abbassare il colesterolo, pur essendo una tecnica utile per avere delle arterie più pulite, non ci garantisce di essere immuni da infarti o ictus. Cosa fare allora? Avere il buon senso dei nostri nonni che, pur non conoscendo la medicina e tutti i progressi che essa ha avuto negli ultimi anni, erano obbligati, per le condizioni economiche, ad avere uno stile di vita nel quale il movimento (lavoro nei campi) e la dieta povera (tanti legumi, verdura e poca carne) erano compagni quotidiani.

Probabilmente questa vita più spartana ha garantito a molti di loro di arrivare in età avanzata in buona salute. Ed è quello ci auguriamo tutti.

*Cardiologo - Unità Operativa di Cardiologia - "S.G. Moscati"

Ambulatorio MAL DI SCHIENA



DIAGNOSTICA IRPINA
VIA FRATELLI DEL GAUDIO, 5 AVELLINO
Tel. 346 6037883

- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU. PRENOTAZIONE & TICKET

 **Farmacia Amodeo**
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK



► I RISCHI. Normative dalle maglie troppo larghe, troppi prodotti sono di dubbia efficacia

Francesco Di Grezia*



Come precisa il Dlg. 169/04 "gli integratori sono dei prodotti alimentari destinati ad integrare la dieta e costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o altri composti in grado di svolgere un effetto nutritivo o fisiologico". Le sostanze utilizzabili negli integratori alimentari sono stabilite dalla normativa europea o da quella nazionale in caso di non armonizzazione e in alcuni casi possono coincidere con quelle utilizzate nei medicinali.

La classificazione di un prodotto all'interno della categoria degli integratori o in quella dei farmaci dipende da numerosi fattori: non solo il tipo di sostanza e il dosaggio ma anche la presentazione, con gli studi a supporto e le indicazioni, e soprattutto la ragione per cui si usa. Un farmaco ha come obiettivo la prevenzione, il trattamento o la cura di una patologia, mentre l'integratore ha il compito di apportare alla dieta le sostanze di cui in quel determinato periodo o situazione si ha necessità, o che comunque sono utili a supportare le normali funzioni fisiologiche senza però la finalità di cura. Anche l'iter di approvazione è diverso. I farmaci, dopo diverse fasi di studio, possono essere messi in commercio solo se autorizzati da un'agenzia per il farmaco, nazionale o europea. Gli integratori sono invece prodotti alimentari che devono rispettare la normativa europea/nazionale in materia di sicurezza ed etichettatura, venduti dopo aver trasmesso al Ministero della salute il modello dell'etichetta con tutti i dettagli (in-

Nuove ricette non sperimentate



gredienti, quantità, indicazioni, peso netto, lotto...). Se entro 90 giorni il Ministero non muove obiezioni, l'etichetta si intende approvata e il prodotto viene inserito in un apposito Registro consultabile sul sito del Ministero della Salute. Le uniche indicazioni di cui si possono avvalere per le pubblicità e sulle confezioni sono quelle autorizzate dal Regolamento 1924/2006 o, nel caso di integratori

a base di piante ed estratti, le indicazioni ammesse dal Ministero della Salute sulla base della tradizione d'uso. Sulla scorta di queste considerazioni è bene precisare che non bisogna distinguere un farmaco da un integratore. Attualmente stiamo assistendo alla messa in commercio di una moltitudine di integratori che vengono commercializzati e pubblicizzati come farmaci alternativi ma che non hanno supe-

rato le fasi cliniche della sperimentazione scientifica e non hanno una letteratura a supporto sufficiente a garantire il medico ed in particolare il paziente come potenziale utilizzatore. Sulla scorta di tale considerazione ritengo che bisogna porre molta attenzione sia nel prescrivere un farmaco ma anche nel prescrivere un cosiddetto integratore. Eticamente ritengo sia opportuno limitare l'uso degli integratori a sostanze nutritive come vitamine, sali minerali, proteine ed altri composti che svolgono un effetto fisiologico e nutritivo. La ricerca in campo farmacologico offre nuove molecole ed apre nuove frontiere per combattere molte patologie, ma in ogni caso queste nuove scoperte vanno attentamente studiate e devono superare un iter di sperimentazione clinica a supporto della loro efficacia e solo allora possono essere prescritte e utilizzate.

Oggi bisogna porre molta attenzione nella prescrizione di farmaci così come di integratori, spesso di non dimostrata efficacia e sicurezza, che vengono talvolta messi in commercio per le normative vigenti che hanno maglie troppo larghe.
*Geriatra, MD

Gli integratori fanno bene o male?



E' la domanda più diffusa in una società in cui attraverso i social è facilissimo avere dubbi causati anche da cattive pubblicità o fake news.

E' necessario sottolineare, quando si parla di integratori, che nutrendosi bene viene rispettato anche il fabbisogno giornaliero delle sostanze necessarie al nostro organismo.

Se, ci sono situazioni quali stress e attività fisica agonistica, possiamo invece assistere ad una carenza di nutrienti ed in questo caso possiamo inserire nell'alimentazione gli integratori per contribuire a gestire al meglio situazioni non patologiche ma fisiologiche.

In pratica essi non sono sostituti di una terapia medica ma possono apportare benefici in alcuni condizioni quali infiammazioni, alterazioni della flora batterica intestinale o inestetismi della pelle laddove l'elastica, il collagene, o alcune vitamine possono avere un ruolo importante.

Quindi, gli integratori possono essere considerati un valido supporto alimentare ma non possono assolutamente sostituire i farmaci.



Casa di Cura VILLA MARIA



www.casadicuravillamaria.it

Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. 0825 407301

REPARTI
convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- ENDOSCOPIA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE



• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai