



Gli integratori alimentari sono alimenti presentati in piccole unità di consumo come capsule, compresse, fialoidi e simili. Si caratterizzano come fonti concentrate di nutrienti o altre sostanze ad effetto “fisiologico” che non hanno una finalità di cura, prerogativa esclusiva dei farmaci, perché sono ideati e proposti per favorire nell’organismo il regolare svolgimento di specifiche funzioni o la normalità di specifici parametri funzionali o per ridurre i fattori di rischio di malattia.

L’impiego di integratori, per risultare sicuro e adatto alle specifiche esigenze individuali, deve avvenire in modo consapevole e informato sulla loro funzione e sulla valenza degli effetti svolti, senza entrare in contrasto con l’esigenza di salvaguardare abitudini alimentari e comportamenti corretti nell’ambito di uno stile di vita sano e attivo

**1** Ricorda che una dieta varia ed equilibrata fornisce, in genere,

tutte le sostanze nutritive di cui l’organismo ha bisogno e che è fondamentale per tutelare e promuovere la tua salute e il tuo benessere nel contesto di uno stile di vita sano e attivo. Di conseguenza, per poterne ricavare complessivamente un vantaggio, l’uso di un integratore alimentare per i suoi effetti nutritivi o fisiologici deve avvenire nel contesto sopra descritto e non deve mai essere dettato dalla convinzione, erronea, di poter “compensare” gli effetti negativi di comportamenti scorretti.

**2** Se intendi far uso di un integratore, accertati che gli effetti indicati in etichetta rispondano effettivamente alle tue specifiche esigenze di ottimizzazione della salute e del benessere e non superare le quantità di assunzione indicate.

Gli integratori alimentari possono rivendicare in etichetta solo gli effetti benefici sulla salute preventivamente autorizzati dalla Commissione europea per i loro costituenti, dopo l’accertamento del fondamento scientifico da parte dell’European Food Safety Authority (EFSA).

**3** Leggi sempre per intero l’etichetta e presta particolare attenzione alle modalità d’uso, alle modalità di conservazione e agli ingredienti presenti, anche in considerazione di eventuali allergie o intolleranze, e a tutte le avvertenze. Diversi integratori, per la presenza di specifici costituenti, possono riportare avvertenze supplementari per un uso sicuro. Nel caso in cui un integratore richieda un uso continuativo, ad esempio per favorire la normalità del livello di colesterolo nel sangue o della pressione arteriosa, consulta periodicamente il tuo medico per valutare l’andamento della situazione e lo stato delle tue condizioni generali.

**4** Chiedi consiglio al tuo medico per l’uso di un integratore se non sei in buona salute o sei in trattamento con farmaci per accertarti che non ci siano controindicazioni nella tua condizione. In ogni caso informa il medico se fai uso di integratori, soprattutto in occasione della prescrizione di farmaci.

**5** Per la somministrazione di integratori ai bambini senti il consiglio del pediatra; se sei in stato di gravidanza o stai allattando è comunque bene sentire il consiglio del medico.

**6** Ricorda che un prodotto non è sicuro solo perché è “naturale” ma che, anzi, proprio per il suo profilo di attività “fisiologica”, potrebbe determinare effetti inattesi e indesiderati in determinate condizioni. Pertanto, se in concomitanza con l’assunzione di un integratore rilevi qualcosa che non va, di diverso dagli effetti attesi, sospendine l’assunzione e informa tempestivamente il medico o il farmacista (possibilmente portandogli la confezione impiegata), che potranno segnalare l’evento al sistema di fitovigilanza dell’Istituto superiore di sanità (Vigierbe).

**7** Ricorda che gli integratori sono concepiti per contribuire al benessere e non per la cura di condizioni patologiche, che vanno trattate con i farmaci. L'uso di integratori in quantità superiori a quelle indicate in etichetta ne snatura il ruolo senza offrire risultati fisiologicamente migliori. Può anzi diventare svantaggioso, soprattutto se si prolunga nel tempo.

**8** Ricorda che per ridurre il sovrappeso e smaltire il grasso in eccesso devi ridurre l'apporto calorico con una dieta nutrizionalmente adeguata e, nel contempo, aumentare la spesa energetica dell'organismo con un buon livello di attività fisica. L'uso di qualunque integratore alimentare, ai fini della riduzione del peso, può avere solo un effetto secondario e accessorio per le specifiche indicazioni riportate in etichetta. Non seguire diete ipocaloriche per periodi prolungati per mantenere il risultato senza sentire il parere del medico per valutarne l'adeguatezza in funzione delle tue specifiche esigenze. Ricorda che raggiunto in termini di calo ponderale devi modificare stabilmente le tue abitudini alimentari e seguire uno stile di vita attivo, rimuovendo comportamenti sedentari (cfr. punto 1).

**9** Anche se fai sport, con una dieta varia ed equilibrata puoi soddisfare le esigenze nutrizionali dell'organismo. L'eventuale impiego di integratori alimentari per le indicazioni riportate in etichetta che ne giustificano l'uso in ambito sportivo deve tenere comunque conto del tipo di sport praticato, della sua intensità e durata, nonché delle specifiche condizioni individuali.

**10** Gli integratori, come tanti altri prodotti, oggi sono reperibili anche al di fuori dei comuni canali commerciali, quali ad esempio la rete internet. Diffida di integratori e prodotti propagandati per proprietà ed effetti mirabolanti o come soluzioni "miracolose" dei tuoi problemi. Sul portale del Ministero della Salute ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)) trovi utili informazioni sui costituenti ammessi all'impiego negli integratori, in cui vengono riportati i prodotti regolarmente notificati per l'immissione sul mercato italiano.



# DECALOGO

## per un corretto uso degli INTEGRATORI ALIMENTARI 2019



Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione.

Materiale di educazione sanitaria stampato e distribuito a cura di: