

QUALI BENEFICI SI POSSONO TRARRE DALL'USO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Gli integratori alimentari possono essere assunti per integrare carenze nutrizionali o in caso di una inadeguata assunzione di certe sostanze, in mancanza di una dieta adeguata ed equilibrata ad esempio o quando questa non è sufficiente per fornire tutti gli elementi necessari al mantenimento di un buono stato di salute.²

CI POSSONO ESSERE RISCHI CON UN'ASSUNZIONE ECCESSIVA?

Sì, alcuni integratori contengono sostanze che, se assunte in dose eccessiva, possono provocare effetti indesiderati. È necessario non superare le dosi consigliate e leggere scrupolosamente le eventuali avvertenze riportate sulla confezione del prodotto.

COME FACCIAMO A CONOSCERE LA QUANTITÀ RACCOMANDATA?

Esistono delle tabelle che stabiliscono la quantità di sostanze che una persona dovrebbe assumere quotidianamente. Quelle italiane sono chiamate LARN (livelli di assunzione raccomandata di nutrienti) e sono state redatte sulla base delle acquisizioni scientifiche in campo biologico-nutrizionale e delle variazioni nelle situazioni e condizioni alimentari e nutrizionali della popolazione italiana.³

www.fishfactor.it

BIBLIOGRAFIA:

- 1) FONTE: [HTTP://WWW.MINISTROSALUTE.IT/ALIMENTI/DIETETICA/DIEAPPROFONDIMENTO.JSP?LANG=ITALIANO&LABEL=INT&ID=59](http://WWW.MINISTROSALUTE.IT/ALIMENTI/DIETETICA/DIEAPPROFONDIMENTO.JSP?LANG=ITALIANO&LABEL=INT&ID=59)
- 2) MINISTERO DELLA SALUTE DIPARTIMENTO DELLA PREVENZIONE E DELLA COMUNICAZIONE DIREZIONE GENERALE DELLA SANITA' VETERINARIA E DEGLI ALIMENTI RACCOMANDAZIONI SUL CORRETTO UTILIZZO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI.
- 3) SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERI RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA. REVISIONE 1996.
- 4) MINISTERO DELLA SALUTE ELENCO SOSTANZE AD EFFETTO NUTRITIVO O FISILOGICO IMPIEGABILI NEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI.
- 5) REGOLAMENTO (CE) N. 608/2004 DELLA COMMISSIONE DEL 31 MARZO 2004 RELATIVO ALL'ETICHETTATURA DI PRODOTTI E INGREDIENTI ALIMENTARI ADDIZIONATI DI FITOSTEROLI, ESTERI DI FITOSTEROLO, FITOSTANOLI E/O ESTERI DI FITOSTANOLO.

INTEGRATORI: QUANTO LI CONOSCI?

NE PARLANO TUTTI, FORSE LI HAI USATI O CONSIGLIATI AD AMICI E FAMILIARI MA QUANTO NE SAI VERAMENTE SUGLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

ECCO QUI ALCUNE INFORMAZIONI IMPORTANTI PER TE E LA TUA FAMIGLIA



COSA SONO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Gli integratori alimentari sono prodotti alimentari che costituiscono **una fonte concentrata di sostanze nutritive ad effetto fisiologico**, destinati ad **integrare** o a **complementare** la comune dieta. Sono solitamente presentati in forma di capsule, compresse, bustine, flaconcini e possono **contribuire al benessere dell'organismo** ottimizzando lo stato nutrizionale.¹

COSA CONTENGONO?

Gli integratori alimentari possono contenere una vastissima gamma di sostanze, i più diffusi sono quelli a base di **vitamine e/o di minerali, di acidi grassi, di probiotici, di fibra e gli integratori alimentari a base di antiossidanti o di altri ingredienti quali alcuni estratti vegetali** che sono dotati di particolari attività favorevoli determinate funzioni e processi fisiologici compatibili con una finalità di tipo salutistico.²

ESEMPIO DI ALCUNI INTEGRATORI:

- VITAMINE: C, B, D
- FIBRE • GLUCOSAMINA
- MINERALI: MAGNESIO, FERRO, POTASSIO
- OMEGA-3
- PROBIOTICI, FERMENTI LATTICI



CON L'ETÀ CHE AVANZA SERVONO VITAMINE E MINERALI SPECIFICI?

Talvolta si possono verificare **carenze vitaminiche associate ad un basso consumo o a ridotto assorbimento di vitamine**. In particolare si può andare incontro al rischio di carenza di vitamina D, sia per la mancanza di esposizione alla luce solare, sia per la diminuita capacità di sintesi endogena. Per raggiungere i livelli raccomandati con la dieta sarebbe necessario un consumo abbondante di pesce grasso e uova. Va inoltre tenuto presente che **la vitamina D è fondamentale per fissare il calcio nelle ossa**, anch'esso spesso carente nelle persone di età avanzata. Con l'età anche i fabbisogni di calcio sono più elevati in particolare nelle donne durante e dopo la menopausa, quando la carenza di estrogeni determina una demineralizzazione ossea; è opportuno aumentare la quota di calcio da assumere ma attenzione alle dosi, un eccesso può inibire l'assorbimento di altri importanti minerali quali il ferro e lo zinco (LARN, 1996).²

CONTROLLA IL FERRO, SPECIE SE SEI IN ETÀ FERTILE.

Per il ferro la supplementazione è raccomandata solo in situazioni di carenza accertata. Situazioni carenziali di ferro si osservano frequentemente nelle donne in età fertile con perdite mestruali abbondanti.²

VUOI MANTENERE IN SALUTE IL TUO CUORE?

Gli studi condotti finora evidenziano **una relazione convincente tra apporti con la dieta di omega-3 e omega-6** (mediante il consumo di pesce e olio di pesce) e **la prevenzione delle malattie cardiocircolatorie** (WHO, 2003). Se mangi pesce in quantità adeguata, almeno tre volte alla settimana, tutto bene, altrimenti può essere consigliabile l'integrazione con omega-3 tramite integratori, questo perché alcuni enzimi che servono per la sintesi degli acidi grassi nel nostro organismo, sono presenti in quantità sufficiente nell'età giovanile ma declinano in alcune patologie e nella senescenza (LARN, 1996).²

SOSTANZA:

- ACIDI GRASSI OMEGA-3 E OMEGA-6
- ACIDI GRASSI POLINSATURATI A LUNGA CATENA OMEGA-3

A COSA SERVE:

- TROFISMO DELLA PELLE
- SVILUPPO CEREBRALE; SVILUPPO E FUNZIONE COGNITIVA; REGOLARE FUNZIONALITÀ DELL'APPARATO CARDIOVASCOLARE; METABOLISMO DEI LIPIDI, IN PARTICOLARE TRIGLICERIDI¹



PROBIOTICI E PREBIOTICI PER RIPRISTINARE LA FLORA INTESTINALE E STIMOLARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Il termine probiotico è riservato a quei microrganismi vivi che si dimostrano in grado, quando vengono ingeriti in numero sufficientemente elevato, di **esercitare funzioni benefiche per l'organismo**, in grado di raggiungere l'intestino ed esercitare una azione di equilibrio sulla microflora intestinale, mediante colonizzazione diretta. La definizione di prebiotico è riservata a quelle sostanze non digeribili di origine alimentare che, assunte in quantità adeguata, favoriscono selettivamente la crescita e l'attività di uno o più batteri già presenti nel tratto intestinale o assunti insieme al prebiotico.

La quantità giornaliera di probiotico o prebiotico assunta svolge un ruolo fondamentale nel determinare l'efficacia di questi prodotti, come pure lo stato di vitalità dei microrganismi probiotici.²

SOSTANZA:

- FRUTTO-OLIGOSACCARIDI/INULINA
- LATTULOSIO

A COSA SERVE:

- PREBIOTICO: EQUILIBRIO DELLA FLORA BATTERICA
- REGOLARITÀ DEL TRANSITO INTESTINALE,

- MICROORGANISMI PROBIOTICI

- EQUILIBRIO DELLA FLORA BATTERICA⁴

MA LE FIBRE A COSA SERVONO VERAMENTE?

La fibra alimentare è l'insieme dei componenti vegetali non digeribili dall'uomo. È contenuta nei cereali integrali, ortaggi e verdura, agisce prevalentemente sul funzionamento del tratto gastrointestinale, ritardando lo svuotamento gastrico, facilitando la velocità del transito intestinale e l'evacuazione, svolgendo così un ruolo protettivo verso alcune patologie come la stipsi, la diverticolosi. Un'integrazione di fibra è raccomandata in caso di ridotto apporto di fibra con la dieta e conseguente rallentato transito intestinale.²



INTEGRATORI DI ALTRI "FATTORI NUTRIZIONALI"

Gli integratori possono contenere sostanze che, pur non caratterizzandosi come sostanze nutrienti, sono comunque assimilabili a fattori nutrizionali in quanto **fisiologicamente coinvolti nello svolgimento di numerosi processi metabolici**. Ad esempio per la funzionalità articolare c'è la **GLUCOSAMINA**, o **L'ACIDO IALURONICO**, indicato anche per il trofismo della pelle.⁴ Per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue ci sono i **FITOSTEROLI** da assumere massimo in 3g al giorno.⁵ Tra i derivati degli aminoacidi più comuni, che servono per favorire il metabolismo energetico e come riserva energetica muscolare c'è la **CREATINA**.⁵ Una circolare del ministero della Sanità (1999) ricorda che, se la dose giornaliera è pari a 4-6g, questa non può superare un periodo di assunzione di trenta giorni. Oltre tale periodo la dose non deve essere superiore a 3g al giorno e che per un uso prolungato (oltre 6-8 settimane) è necessario il parere del medico. La circolare recepisce un documento della Commissione Antidoping che ricorda che in soggetti sani l'integrazione non dovrebbe superare i 3g al giorno e che, salvo specifica e motivata indicazione medica, il trattamento non dovrebbe superare le due settimane.

SOSTANZA:

- ACIDO IALURONICO
- GLUCOSAMINA
- FITOSTEROLI

A COSA SERVE:

- TROFISMO DELLA PELLE, FUNZIONALITÀ ARTICOLARE
- FUNZIONALITÀ ARTICOLARE
- RIDURRE I LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE

