



GLI INTEGRATORI SONO SEMPRE UTILI PER RAFFORZARE L'ORGANISMO E MANTENERE UNO STATO DI SALUTE?

NO!

Si trova frequentemente sui social o su siti internet l'affermazione secondo la quale l'uso degli integratori è utile per rafforzare le difese immunitarie, proteggere dai virus o mantenere lo stato di salute e benessere.

Negli anni il consumo di integratori in Italia è aumentato, anche se non sempre il loro uso è suffragato da evidenze scientifiche. Gli integratori alimentari, come emerge dalla loro stessa denominazione, possono integrare una dieta corretta, ma non sono né medicinali né possono sostituire integralmente l'apporto di sostanze che deve avvenire tramite una sana alimentazione.

Uno studio scientifico ha messo in evidenza come in molti casi chi assume integratori alimentari si attende da questi, anche perché consigliati dal medico o dal farmacista, un risultato positivo e quindi effettivamente si sente meglio. Si tratta di un effetto placebo che si verifica anche nell'assunzione dei medicinali.

In realtà, come sottolinea l'Istituto Superiore di Sanità:

- Gli integratori non devono mai essere intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata né di uno stile di vita sano
- Prima della loro assunzione si consiglia di consultare preventivamente il medico se non si è in buona salute e se si è in trattamento con farmaci per evitare controindicazioni o la possibilità di interazioni;
- Gli integratori non devono essere assunti per periodi prolungati né in dosi superiori a quelle consigliate in etichetta
- Diffidare di integratori reperibili al di fuori dei comuni canali commerciali, quali ad esempio la rete Internet, e propagandati per proprietà ed effetti "miracolosi" sulla salute
- Tenere sempre presente che gli integratori sono concepiti per contribuire al benessere e non per la cura o la prevenzione di condizioni patologiche che vanno trattate con i farmaci
- In caso di effetti indesiderati o inattesi sospendere l'assunzione, informare il medico o il farmacista e segnalare l'evento avverso tramite VigErbE.

segue

Progetto realizzato da



Con la collaborazione di





GLI INTEGRATORI SONO SEMPRE UTILI PER RAFFORZARE L'ORGANISMO E MANTENERE UNO STATO DI SALUTE?

NO!

Lo stesso Ministero della salute afferma che: "assumere il corretto quantitativo di vitamine attraverso una dieta corretta e bilanciata è importante per la salute, invece assumere un quantitativo di vitamine superiore al normale fabbisogno, ad esempio assumendo integratori alimentari se non si è in una situazione di carenza vitaminica, può essere addirittura nocivo. Gli integra-

tori alimentari, come evidenziato nel rapporto dell'istituto superiore di sanità "Integratori alimentari o farmaci? Regolamentazione e raccomandazioni per un uso consapevole in tempo di Covid-19" possono essere utilizzati per migliorare lo stato di benessere dei soggetti sani, ma il loro utilizzo a scopo terapeutico e improprio è potenzialmente pericoloso per la salute."

Fonti

Istituto superiore di sanità: COVID-19: l'uso di integratori a scopo terapeutico è improprio e potenzialmente pericoloso

Ministero della salute: Fake news – Integratori

Fondazione Veronesi Magazine: Integratori: se i benefici dipendono soltanto dalla nostra mente

Progetto realizzato da



Con la collaborazione di

