

In questa puntata parleremo degli integratori alimentari, del loro utilizzo e il loro impiego.

Secondo la normativa vigente per integratori alimentari si intende quei prodotti destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono UNA FONTE CONCENTRATA DI SOSTANZE NUTRITIVE, quali le vitamine e i sali minerali o di ALTRE SOSTANZE AVENTI UN EFFETTO NUTRITIVO E FISIOLOGICO, in particolare , ma non in via esclusiva amminoacidi, acidi grassi, fibre ed estratti vegetali, sia monocomposti che pluricomposti , in forme preosate.



È IMPORTANTE SOTTOLINEARE che una sostanza per essere utilizzata COME INTEGRATORE ALIMENTARE **deve aver fatto registrare in ambito della UE un progresso consumo significativo come prova di sicurezza!** Se non ricorre tale condizione la sostanza si configura come un “ novel food” Ovvero nuovo ingrediente! O un nuovo prodotto alimentare ai sensi del regolamento (CE) 258/97 e, pertanto un eventuale impiego anche nel settore dell’integrazione richiede **una preventiva autorizzazione al livello comunitario. (Quindi attenzione a quello che acquistate!!).**

Gli integratori possono essere :

- 1) “ Nutraceutici” quando è presente almeno una sostanza con proprietà medicamentose presenti in un alimento, infatti il termine “nutraceutico” è un neologismo sincretico da **nutrizione** e **farmaceutica**, si riferisce allo studio di alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana.
- 2) “Funzionali” o “ Farmalimento” termine con il quale viene identificato un alimento che presenta proprietà benefiche nella sua interezza.

Inoltre nell’utilizzo di integratori, si devono aver presenti in mente i vari concetti base! Ovvero :

- Non devono modificare lo stato di salute.
- Devono equilibrare senza alterare i sistemi organici.
- Devono sopperire a carenze nutrizionali e ottimizzare l’alimentazione.
- Devono agire in sincronia con la dieta ed eventualmente con la pratica sportiva.
- Devono essere mirati ad un obiettivo specifico.
- Deve esserci una personalizzazione in dosi e momenti.

- **DEVE ESSERE PROPORZIONATA ALLE CARATTERISTICHE DEL SOGGETTO, ALLO STILE DI VITA, ALLO SPORT PRATICATO.**
- Si devono considerare la sinergia e complementarietà tra più integratori.
- Non devono mai sostituirsi alla sana e corretta alimentazione.
- Gli integratori sono da intendersi come degli “alimenti” concentrati; errato aspettarsi ciò che non possono fare in quanto sono solo degli ottimizzatori.

In conclusione, mi preme sottolineare che gli integratori alimentari non sono “caramelle” e che il loro utilizzo deve essere ponderato e mirato! E inoltre, vi invito a visitare il Registro Nazionale degli integratori alimentari :

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=3668&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri

Occhio quindi a come consumarli ma soprattutto occhio da chi li acquistate!!!



Alla prossima puntata...!