


# Gli integratori sostituiscono i nutrienti dei cibi?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

raccomandata dai nutrizionisti prevede solo alimenti e non integratori, salvo rari casi. Quindi, la convinzione che gli integratori alimentari possano sostituire i nutrienti dei cibi **è priva di ogni fondamento scientifico** (ad eccezione dei casi in cui sia presente una carenza su evidenza clinica).

## La verità scientifica:

### • L'importanza degli alimenti

Il Ministero della Salute obbliga i produttori di integratori alimentari a scrivere sulla confezione che il loro consumo “ non va inteso come sostituto di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano ”. Vale a dire che una pillola non può sostituire i nutrienti naturalmente contenuti negli alimenti, come carne, pesce, frutta, verdura, **latte e derivati**. È il caso del **Grana Padano DOP**, un formaggio ricco di

vitamine del gruppo B (tra cui la B12), minerali essenziali come il calcio, antiossidanti quali zinco e selenio, oltre che **proteine** ad alto valore biologico.

- **Integratori e carenze nutrizionali**

Un'alimentazione **varia** ed equilibrata è in grado di sopperire ad ogni richiesta del nostro organismo. Il concetto di integratore presuppone una carenza, ma reali carenze nutrizionali nella popolazione sana generale sono improbabili, salvo la possibilità che un'alimentazione sempre uguale privi l'organismo di alcuni alimenti che non mangiamo (es: la vit. B12 nelle diete vegane, poiché è presente solo negli alimenti di origine animale).

- **Integratori e danni alla salute**

Gli integratori si consumano spesso perché male non fanno, in quanto non necessitano di prescrizione medica, quindi possono funzionare. Tuttavia, non è sempre vero che non provochino alcun tipo di effetto collaterale. La prestigiosa rivista scientifica **Jama** ([Journal of the American Medical Association](#))



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.