

# Gli integratori sostituiscono i nutrienti dei cibi?

## INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

Spesso amici, media o internet ci ricordano quanto siano importanti per la nostra salute gli **integratori alimentari** di vitamine, minerali, antiossidanti, grassi, etc. Queste sostanze si possono acquistare quasi ovunque, in quanto non necessitano di ricetta medica, quindi perché dovremmo preoccuparci di mangiare tanta frutta, verdura, latte, pesce, etc. quando basta una pillola? Perché c'è molta differenza tra l'assumere una sostanza dal cibo e assumerla da un integratore. Non a caso **l'equilibrata alimentazione** 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 presume 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*), per esempio, ha pubblicato uno studio sugli **antiossidanti** che dimostra come le vitamine A, E e betacarotene possano addirittura aumentare leggermente la mortalità. Diversi studi hanno dimostrato che nella prevenzione cardiovascolare gli integratori non hanno lo stesso effetto benefico che si ottiene assumendo i nutrienti dal cibo.

## Ricorda:

Gli integratori alimentari devono essere prescritti dal medico e utilizzati per un periodo di tempo limitato. Le evidenze scientifiche a favore dell'uso degli integratori sono limitate a poche patologie, stati di carenza nutrizionale o aumentato fabbisogno fisiologico in cui l'integrazione di alcune sostanze può essere utile. Quando auto-prescritti sulla base del sentito dire o di mode del momento, gli integratori **non sono privi di rischi**.

## Collaborazione scientifica

### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.