



## FISV – Federazione Italiana Scienze della Vita

c/o Dip.to di Biologia e Biotecnologie Charles Darwin - Sapienza Università di Roma  
Piazzale Aldo Moro, 5 - 00185 ROMA

**Presidente:** Gennaro Ciliberto - **Segretario Scientifico:** Giovanna Serino

[presidente@fisv.org](mailto:presidente@fisv.org)

[segreteria@fisv.org](mailto:segreteria@fisv.org)

[www.fisv.org](http://www.fisv.org)

### Due parole sugli integratori alimentari. Servono? Sono sicuri?

**Gruppo di Lavoro FISV “Salute e qualità della vita”** \*- Donata **Luiselli** (AAI - Associazione Antropologica Italiana); Marco **Trevisan** (SICA - Società Italiana di Chimica Agraria); Cantelli **Forti**, Gianni **Sava**, Patrizia **Hrelia** (SIF - Società Italiana di Farmacologia); Saverio **Giampaoli** (SIMA - Società Italiana di Mutagenesi Ambientale); Maria Grazia **Pizza** (SIMGBM - Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche); Maria Lodovica **Gullino** (SIPaV - Società Italiana di Patologia Vegetale)

Alla fine anche JAMA (Journal of the American Medical Society), la rivista internazionale più vicina alla classe medica, ha preso una posizione sulla proliferazione degli integratori alimentari. Il problema, perché di questo si tratta, è che queste specialità sono in vendita senza alcun obbligo di dimostrare la propria validità o sicurezza ma solo quello di una applicazione corretta della Good Manufacturing Practice, cioè garantire l'assenza di contaminanti viventi (virus, batteri, ...) o sostanze tossiche (metalli pesanti, impurezze chimiche, ...). E ce ne sono molte secondo JAMA (si stima 90.000 prodotti per oltre 30 miliardi di dollari di fatturato solo negli USA).

Rapporti di analisi sul loro consumo mettono in luce la popolarità di queste preparazioni e pongono interrogativi sul loro impiego, sui presunti benefici e sui rischi per la salute derivanti da un uso esagerato e/o inappropriato (<https://evolutionmedicine.com/2018/01/13/killer-vitamins/>). Uno di questi studi (A. Dickinson et al., *Nutrition J* 2012 11:14) rivela come molto spesso siano i medici stessi a farne uso e, conseguentemente, a suggerirli ai loro pazienti per il controllo dello stato di salute. In questo studio, la Dickinson mette in evidenza che, nella maggior parte dei casi, gli integratori alimentari vengono utilizzati per problemi di supporto alla matrice ossea (58%), ma in un'alta percentuale anche per il mantenimento dello stato generale di salute (53%) o, addirittura, per complementare lo scarso apporto di nutrienti del cibo (42%).

In uno studio più recente (A. Dickinson et al., *Nutrition J* 2015 14:66) la Dickinson completava il quadro sui consumatori di integratori alimentari. Questi, nella maggior parte dei casi, riconoscevano nelle preparazioni multivitaminiche e in altri supplementi la capacità di colmare il gap di nutrienti, anche se non veniva loro riconosciuto il ruolo di sostituire i nutrienti del cibo sano. Naturalmente questo tranquillizzava coloro i quali erano interessati a promuovere i prodotti, inclusi i medici prescrittori, che si sentivano più a loro agio nel raccomandare la supplementazione dietetica come mezzo di miglioramento dell'apporto di nutrienti senza essere assillati dal dubbio che tale raccomandazione avrebbe portato i consumatori a disconoscere l'importanza di una buona abitudine dietetica.

Nel nostro Paese, fa il punto Felice Sirico (F Sirico et al., *PlosOne* 2018 13(1):e0191424) che studia le abitudini all'uso di integratori alimentari tra gli studenti con diverso grado di istruzione e di interesse culturale. In generale, risulta che sono più popolari gli integratori multivitaminici piuttosto che i preparati per perdere peso e, in ogni caso, a differenza di quanto riportava la Dickinson per gli USA, gli studenti intervistati da Sirico non consideravano mai l'uso di complessi multivitaminici come una



**FISV – Federazione Italiana Scienze della Vita**

c/o Dip.to di Biologia e Biotecnologie Charles Darwin - Sapienza Università di Roma  
Piazzale Aldo Moro, 5 - 00185 ROMA

**Presidente:** Gennaro Ciliberto - **Segretario Scientifico:** Giovanna Serino

[presidente@fisv.org](mailto:presidente@fisv.org)

[segreteria@fisv.org](mailto:segreteria@fisv.org)

[www.fisv.org](http://www.fisv.org)

necessità per colmare eventuali mancanze di nutrienti dal cibo. Piuttosto, lo scopo era quello di aumentare le capacità mentali o il benessere generale. In molti casi gli intervistati ritenevano che l'uso di questi integratori alimentari avesse la possibilità di prevenire le malattie, evidenziando una differenza abissale tra le ragioni basate sulle evidenze e quelle personali. In generale, lo studio di Sirico e coll. mette in luce la necessità di aumentare la formazione sugli integratori alimentari e di un cambiamento delle attitudini di chi si occupa di promuoverne l'uso per la salute e la nutrizione.

In definitiva, le analisi scientifiche sull'uso degli integratori o dei supplementi alimentari mostrano che nella stragrande maggioranza dei casi il loro uso non solo è improprio - in quanto una buona dieta sarebbe molto più efficiente per "sanare" eventuali carenze di oligoelementi o vitamine - ma che spesso questi prodotti possono causare effetti indesiderati, sia per la concomitanza di patologie o di trattamenti farmacologici con cui possono interferire, sia per la potenziale tossicità che oligoelementi e vitamine possono esercitare sull'organismo qualora il loro livello di assunzione sia superiore rispetto alle necessità del momento.

---

**\* Gruppo di Lavoro FISV "Salute e qualità della vita"**

*Lo stato di salute, e quindi la qualità della vita, sono oggetto di una crescente attenzione da parte del mondo sanitario per la centralità che il paziente sta assumendo nelle decisioni che riguardano la salute. Le terapie innovative hanno cambiato e stanno cambiando radicalmente la prognosi di malattie, talvolta letali, e svolgono un ruolo chiave nell'aumento dell'aspettativa di vita osservato negli ultimi 50 anni. Sono interventi complessi che non riguardano solo le terapie farmacologiche per l'uomo ma hanno un impatto più ampio, abbracciando anche il settore delle fonti primarie di cibo e in ultima analisi dell'ambiente.*

*Il Gruppo di lavoro "Salute e Qualità della Vita", utilizzando il metodo scientifico, vuole contribuire a mantenere elevata la qualità dell'informazione sui progressi della scienza utili a mantenere elevato lo standard di salute alla base di una buona qualità di vita.*

**Componenti:** Donata **Luiselli** (AAI - Associazione Antropologica Italiana); Marco **Trevisan** (SICA - Società Italiana di Chimica Agraria); Cantelli **Forti**, Gianni **Sava**, Patrizia **Hrelia** (SIF - Società Italiana di Farmacologia); Saverio **Giampaoli** (SIMA - Società Italiana di Mutagenesi Ambientale); Maria Grazia **Pizza** (SIMGBM - Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche); Maria Lodovica **Gullino** (SIPaV - Società Italiana di Patologia Vegetale)

**Coordinatore:** Gianni **Sava** (SIF - Società Italiana di Farmacologia) - [gsava@units.it](mailto:gsava@units.it)

**INFO:** [GdL Salute e qualità della vita](#)