

Integratori

QUANDO SONO UTILI

DI NICOLA SORRENTINO



Sono tantissimi, soprattutto in questo periodo, gli integratori che promettono di aiutare a perdere peso e rallentare l'invecchiamento. Confezionati in pillole o in bustine, in tavolette o tisane, venduti in farmacia

o addirittura porta a porta, godono la fama immeritata di far dimagrire senza fatica, anche mangiando.

Ma sono veramente efficaci? Onestamente no. Se si vuole dimagrire è necessario affiancare ad una giusta attività fisica un'alimentazione equilibrata e mirata,

nei modi e nei tempi corretti. Allo stesso modo per rallentare la nostra vecchiaia, dobbiamo seguire uno stile di vita idoneo e corrette abitudini alimentari. Anche se la comunità scientifica è possibilista sull'utilità degli antiossidanti di ultima generazione che promettono di combattere i radicali liberi, sostanze che accelerano il processo d'invecchiamento. Se certamente, in una persona sana, un'alimentazione equilibrata è sufficiente, resta il fatto che in determinate situazioni - come lo stress psicofisico, la gravidanza, la senescenza - e determinate patologie un integratore specifico può essere utile. Perché indubbiamente l'integratore alimentare è un prodotto non medicinale che se assunto nei giusti modi, può ridurre il rischio di malattie e contribuire al raggiungimento di un giusto equilibrio

del nostro organismo. È necessario, però, che sia consigliato dallo specialista: assumere dosi eccessive o prodotti sbagliati, può aumentare il rischio di controindicazioni causando un'eventuale tossicità. D'altro canto un'assunzione insufficiente non apporta benefici.

Attenzione speciale merita la somministrazione di integratori ai bambini, che non hanno bisogni specifici: è datata marzo 2012 una nota del ministero della Salute che mette in guardia le famiglie dall'uso, asserendo che molti di questi prodotti (integratori o infusi) non hanno effetti terapeutici, ma possono avere conseguenze negative nei bambini ed in gravidanza. E anche se sono naturali non significa che siano sicuri.

specialista in Scienza dell'Alimentazione e professore presso l'Università di Pavia