

# Integratori alimentari, i benefici nella dieta e in prevenzione primaria: le principali aree di salute

a cura di FederSalus



Pdf integrale  
Position Paper  
Integrazione Alimentare

[bit.ly/positionpaper\\_integrazionealimentare](http://bit.ly/positionpaper_integrazionealimentare)



Le patologie croniche sono strettamente collegate all'avanzare dell'età e la loro gestione rappresenta la voce che maggiormente incide sui costi del Servizio Sanitario Nazionale (SSN). In Italia, dove, secondo i dati ISTAT, l'invecchiamento della popolazione supera di qualche punto percentuale quello della media europea ed è in aumento, intervenire prima che la malattia si trasformi in un problema di salute diventa fondamentale. Promuovere la prevenzione primaria, attraverso alimentazione, attività fisica e stili di vita sani e, laddove questi non fossero sufficienti, valutare la possibilità di intervenire con un'integrazione alimentare sicura ed efficace: tutto questo può favorire l'*active aging* e ridurre in futuro il numero di

persone che si ammalano e necessitano di cure. In questo contesto, quindi, l'integratore alimentare può svolgere un ruolo chiave in fase di prevenzione primaria e nell'ambito di un corretto stile di vita favorendo il mantenimento dello stato di salute degli individui e contribuendo al contenimento dei costi del SSN.

Da un'indagine GfK emerge come i medici di medicina generale (MMG) rappresentino la prima figura di riferimento per il 38% dei consumatori di integratori alimentari, che in Italia sono in totale 32 milioni. A loro volta, gli MMG, secondo i dati dell'indagine, consigliano abitualmente integratori ai loro pazienti. Gli MMG mostrano infatti un elevato interesse a ricevere aggiornamenti costanti

sugli "studi clinici" relativi agli integratori alimentari e ad approfondire la conoscenza su questa tematica al fine di migliorare la capacità di utilizzo degli integratori alimentari nella propria attività. Gli integratori che rispondono a bisogni più complessi possono essere un valido strumento di prevenzione primaria, dunque laddove la malattia non si sia ancora manifestata.

Nel Position Paper FederSalus, dedicato ai medici di medicina generale, sono state individuate le cinque aree principali di intervento degli integratori alimentari: benessere cardio-metabolico, benessere muscolo-scheletrico, benessere mentale ed invecchiamento, benessere uro-ginecologico e benessere gastro-intestinale.

## TABELLA I.

Ingredienti che presentano il Claim ammesso nell'elenco del Regolamento Europeo 432/2012.

Area cardio-metabolica		
Ingredienti	Dose	Claim Reg. 432/2012
Monacolina K	10 mg/die	Mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue
Fitosteroli	0,8 g/die 1,5-3 g/die	Mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue Riduzione della colesterolemia
Acido linoleico e alfa-linoleico	10 g/die per l'acido linoleico 2 g/die per l'acido alfa-linoleico	Mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue
Acidi grassi polinsaturi (EPA e DHA)	2 g/die	Mantenimento dei normali livelli di trigliceridi nel sangue
Beta-glucani	3 g/die	Mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue Riduzione della colesterolemia

## TABELLA II.

Ingrediente presente nella lista delle "Sostanze e preparati vegetali ammessi" del Ministero della Salute.

Area cardio-metabolica		
	Ingrediente	Effetto fisiologico di cui all'allegato 1 DM 9 luglio 2012 aggiornato il 27 marzo 2014 "Sostanze e preparati vegetali ammessi"
	<i>Cynara cardunculus subsp. flavescens</i> Wiklund	<i>Folium</i> : metabolismo dei lipidi

Nota: la tabella sopra non è esaustiva delle sostanze a cui è associato un effetto fisiologico ammesso dalla lista ministeriale per la specifica area di riferimento.

## TABELLA III.

Ingredienti che presentano il Claim ammesso nell'elenco del Regolamento Europeo 432/2012.

Area muscolo-scheletrica		
	Ingredienti	Claim Reg. 432/2012
	Calcio e vitamina D	Calcio e vitamina D aiutano a ridurre la perdita di minerali delle ossa nelle donne in post-menopausa. La bassa densità minerale delle ossa è un fattore di rischio per le fratture osteoporotiche
	Calcio	Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali Il calcio aiuta a ridurre la perdita di minerali delle ossa nelle donne in post-menopausa. La bassa densità minerale delle ossa è un fattore di rischio per le fratture osteoporotiche
	Vitamina D	La vitamina D aiuta a ridurre il rischio di caduta associato all'instabilità posturale e alla debolezza muscolare. La caduta è un fattore di rischio per le fratture ossee tra uomini e donne di età ≥ 60 anni
	Fosforo, magnesio, vitamina D, vitamina K, zinco	Contribuisce al mantenimento di ossa normali
	Potassio	Contribuisce alla normale funzione muscolare
	Rame	Contribuisce al mantenimento di tessuti connettivi normali
	Vitamina C	Contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini Contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle ossa

Nota: Le indicazioni riportate in tabella possono essere impiegate solo per un alimento che è almeno una fonte degli ingredienti indicati come specificato nell'indicazione "FONTE DI [NOME DELLA O DELLE VITAMINE] E/O [NOME DEL O DEI MINERALI]" di cui all'allegato del Regolamento Europeo n. 1924/2006.

## Area cardio-metabolica

Le malattie del cuore rappresentano ancora la principale causa di morte nel nostro Paese. Cattive abitudini alimentari, fumo, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, iperglicemia, sindrome metabolica, diabete, sedentarietà, sovrappeso e obesità sono i principali fattori che aumentano il rischio. In prevenzione primaria è possibile ridurre il rischio cardiovascolare o mantenerlo a livello favorevole intervenendo sui fattori modificabili attraverso un sano stile di vita. Tra gli ingredienti attivi che sono dotati di un claim specifico ammesso per l'area del benessere cardio-metabolico vi sono il riso rosso fermentato, la berberina, i fitosteroli, gli acidi grassi polinsaturi, i beta-glucani e il carciofo. Un effetto positivo

nell'area del benessere cardio-metabolico è associato, in base alla letteratura scientifica, anche con riferimento ai probiotici e all'estratto di bergamotto.

## Area muscolo-scheletrica

Si stima che in Italia ci siano oggi circa 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini affetti da osteoporosi. Tra gli anziani le fratture osteoporotiche sono una delle maggiori cause di mortalità. Purtroppo, i fattori di rischio più incidenti sono quelli non modificabili legati ad esempio all'età, alla familiarità, a fratture pregresse. Tra quelli modificabili si contano fumo, alcool, ridotta attività fisica. Una corretta alimentazione tuttavia è uno dei metodi di prevenzione più

importanti per l'osteopenia; oltre al calcio e alla vitamina D, un'adeguata assunzione di altri elementi minerali (fosforo, magnesio, potassio, rame, zinco) e vitamine (vitamina C, vitamina K) è stata associata a un miglioramento della salute delle ossa.

## Area benessere mentale e invecchiamento

Negli ultimi anni le patologie neurodegenerative stanno aumentando in maniera esponenziale nei Paesi industrializzati. Cattiva alimentazione e sedentarietà, associata ad assenza di stimoli mentali e fattori di rischio cardiovascolari, possono aumentare la probabilità di comparsa di tali patologie. È associato come un'adeguata quantità

**TABELLA IV.**

*Ingrediente presente nella lista delle "Sostanze e preparati vegetali ammessi" del Ministero della Salute.*

Area muscolo-scheletrica		
	Ingrediente	Effetto fisiologico di cui all'allegato 1 DM 9 luglio 2012 aggiornato il 27 marzo 2014 "Sostanze e preparati vegetali ammessi"
	<i>Curcuma longa L.</i>	<i>Rhizoma</i> : funzionalità articolare

Nota: la tabella sopra non è esaustiva delle sostanze a cui è associato un effetto fisiologico ammesso dalla lista ministeriale per la specifica area di riferimento.

**TABELLA V.**

*Ingredienti che presentano il Claim ammesso nell'elenco del Regolamento Europeo 432/2012 e del Regolamento Europeo 440/2011.*

Area benessere mentale e invecchiamento		
	Ingredienti	Claim Reg. 432/2012
Deficit cognitivo e psicologico	Ferro, iodio, zinco	Contribuisce alla normale funzione cognitiva
	Biotina, iodio, magnesio, niacina, potassio, rame, riboflavina (vitamina B2), tiamina, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C	Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso
	Acido pantotenico (vitamina B5)	Contribuisce a prestazioni mentali normali
	Biotina, folato, magnesio, niacina, tiamina, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C	Contribuisce alla normale funzione psicologica
	DHA 250 mg/die	Contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale
	DHA 200 mg/die	L'assunzione di DHA da parte della madre contribuisce al normale sviluppo cerebrale nel feto e nei lattanti allattati al seno

Nota: Le indicazioni relative alle vitamine e minerali riportati in tabella possono essere impiegate solo per un alimento che è almeno una fonte delle vitamine e minerali indicati come specificato nell'indicazione «FONTE DI [NOME DELLA O DELLE VITAMINE] E/O [NOME DEL O DEI MINERALI]» di cui all'allegato del Regolamento Europeo n. 1924/2006.

**TABELLA VI.**

*Ingredienti presenti nella lista delle "Sostanze e preparati vegetali ammessi" del Ministero della Salute.*

Area benessere mentale e invecchiamento		
	Ingredienti	Effetti fisiologici di cui all'allegato 1 DM 9 luglio 2012 aggiornato il 27 marzo 2014 "Sostanze e preparati vegetali ammessi"
Deficit cognitivo e psicologico	<i>Bacopa monnieri (L.) Wettst.</i>	<i>Herba, Summitas</i> : memoria e funzioni cognitive. Benessere mentale
	<i>Camellia sinensis (L.) Kuntze</i>	<i>Folium</i> : antiossidante. Tónico (stanchezza fisica, mentale)
	<i>Curcuma longa L.</i>	<i>Rhizoma</i> : antiossidante
	<i>Ginkgo biloba L.</i>	<i>Folium</i> : antiossidante. Memoria e funzioni cognitive. Normale circolazione del sangue. Funzionalità del microcircolo
	<i>Panax ginseng C.A. Mey.</i>	<i>Radix</i> : antiossidante. Tónico-adattogeno. Tónico (stanchezza fisica, mentale)
	<i>Salvia officinalis L.</i>	<i>Folium, Aetheroleum</i> : antiossidante. Tónico (stanchezza fisica, mentale)
	<i>Theobroma cacao L.</i>	<i>Semen</i> : antiossidante. Normale tono dell'umore

Nota: la tabella sopra non è esaustiva delle sostanze a cui è associato un effetto fisiologico ammesso dalla lista ministeriale per la specifica area di riferimento.

di idonei nutrienti sia in grado di promuovere le attività cerebrali.

I modelli dietetici mediterranei (MDP) e i composti antiossidanti contenuti in alcuni di essi (polifenoli, vitamine C, E, B12,

folati e carotenoidi), possono contrastare gli effetti dannosi dello stress ossidativo nell'invecchiamento del cervello e, di conseguenza, ridurre il rischio di patologie neurodegenerative.

**Area uro-ginecologica**

Le infezioni delle vie urinarie interessano maggiormente le donne, circa l'80% ne soffre almeno una volta della vita. Gli uomini

**TABELLA VII.**

**Ingrediente che presentano il Claim ammesso nell'elenco del Regolamento Europeo 432/2012.**

Area uro-ginecologica		
	Ingredienti	Claim Reg. 432/2012
	Zinco	Contribuisce alla normale fertilità e alla normale riproduzione

Nota: L'indicazione relativa allo zinco può essere impiegata solo per un alimento che è almeno una fonte di zinco come specificato nell'indicazione «FONTE DI [NOME DELLA O DELLE VITAMINE] E/O [NOME DEL O DEI MINERALI]» di cui all'allegato del Regolamento Europeo n. 1924/2006.

**TABELLA VIII.**

**Ingredienti presenti nella lista delle "Sostanze e preparati vegetali ammessi" del Ministero della Salute.**

Area uro-ginecologica		
	Ingredienti	Effetti fisiologici di cui all'allegato 1 DM 9 luglio 2012 aggiornato il 27 marzo 2014 "Sostanze e preparati vegetali ammessi"
Benessere delle vie urinarie	<i>Agathosma betulina (P.J.Bergius) Pillans</i>	<i>Folium</i> : funzionalità delle vie urinarie. Funzionalità della prostata
	<i>Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.</i>	<i>Folium</i> : funzionalità delle vie urinarie
	<i>Betula Pubescens Ehrh.</i>	<i>Folium</i> : funzionalità delle vie urinarie
	<i>Juniperus communis L.</i>	<i>Semen</i> : funzionalità delle vie urinarie
	<i>Serenoa Repens (W. Bartram) Small</i>	<i>Fructus</i> : funzionalità della prostata. Funzionalità delle vie urinarie
	<i>Tribulus terrestris L.</i>	<i>Fructus</i> : funzionalità delle vie urinarie
	<i>*Vaccinium macrocarpon Aiton o Cranberry</i>	<i>Fructus</i> : funzionalità delle vie urinarie

Nota: la tabella sopra non è esaustiva delle sostanze a cui è associato un effetto fisiologico ammesso dalla lista ministeriale per la specifica area di riferimento.

\* Con riferimento a tale ingrediente, si ricorda che la Commissione Europea con la Decisione di esecuzione (UE) 2017/1445 ha concluso che il gruppo di prodotti la cui azione principale dovuta alle proantocianidine (PAC) presenti nei mirtilli rossi (*Vaccinium macrocarpon Aiton*) è la prevenzione ed il trattamento della cistite non rientra nella definizione di dispositivo medico di cui all'art. 1,2, lettera a) della direttiva 93/42/CEE. Tale conclusione è stata raggiunta sulla base della valutazione scientifica condotta da parte del *Committee for Medicinal Products for Human Use (CHMP)* nel luglio 2016 che ha ritenuto "che l'azione principale voluta dal gruppo di prodotti (...) è esercitata probabilmente mediante mezzi farmacologici, poiché i metaboliti delle PAC e altri costituenti dei mirtilli rossi svolgono molto probabilmente un'attività farmacologica, mentre è altamente improbabile che l'azione dei PAC consista in un'azione meccanica (...)".

**TABELLA IX.**

**Ingredienti che presentano il Claim ammesso nell'elenco del Regolamento Europeo 432/2012.**

Area gastro-intestinale		
	Ingredienti	Claim Reg. 432/2012
	Vitamina E	Contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo
	Lattulosio 10 g/die	Contribuisce ad accelerare il transito intestinale

Nota: Con riferimento alla vitamina E l'indicazione riportata in tabella può essere impiegata solo per un alimento che è almeno una fonte di vitamina E come specificato nell'indicazione «FONTE DI [NOME DELLA O DELLE VITAMINE] E/O [NOME DEL O DEI MINERALI]» di cui all'allegato del Regolamento Europeo n. 1924/2006.

iniziano a esserne interessati dopo i 50 anni. Tale area riguarda anche il benessere prostatico e la fertilità. Lo stress ossidativo (OS) rappresenta una delle cause più importanti di infertilità maschile. I fattori di rischio sono legati, tra l'altro, a componenti anatomiche, alla presenza di diabete, alla sfera sessuale, alla mancata compliance alla terapia. Il concetto di prevenzione primaria che è legata ad

abitudini comportamentali, igieniche e alimentari, viene necessariamente collegato al concetto di prevenzione di cronicità e recidività. La scelta di utilizzo di integratori alimentari ha avuto una notevole diffusione. Oltre a diverse sostanze presenti nella lista delle "Sostanze e preparati vegetali ammessi" del Ministero della Salute a cui è associato un effetto fisiologico riconducibile al benessere

genito-urinario, è importante fare riferimento allo zinco che contribuisce alla normale fertilità e alla normale riproduzione.

**Area gastro-intestinale**

Le malattie gastroenterologiche hanno un impatto importante sulla salute della popolazione, sono infatti tra le prime cause di ricovero ospedaliero. Alimentazione scor-

**TABELLA X.**

*Ingredienti presenti nella lista delle “Sostanze e preparati vegetali ammessi” del Ministero della Salute.*

Area gastro-intestinale		
	Ingredienti	Effetto fisiologico di cui all'allegato 1 DM 9 luglio 2012 aggiornato il 27 marzo 2014 “Sostanze e preparati vegetali ammessi”
	<i>Aloe arborescens Mill.</i>	<i>Succus</i> : regolarità del transito intestinale. Funzione digestiva. Funzione epatica <i>Gel sine cute</i> : azione emolliente e lenitiva (sistema digerente)
	<i>Cassia Angustifolia VAHL.</i>	<i>Folium, Fructus</i> : regolarità del transito intestinale
	<i>Frangula dodonei Ard.</i>	<i>Cortex</i> : regolarità del transito intestinale. Funzione digestiva
	<i>Frangula Purshiana Cooper</i>	<i>Cortex</i> : regolarità del transito intestinale. Funzione digestiva

retta, sedentarietà, fumo, alcool, obesità e abuso di farmaci sono i fattori di rischio modificabili che influiscono sull'apparato gastro-intestinale e sul microbiota. In tutti i casi di disbiosi la supplementazione con integratori contenenti probiotici contribuisce a ristabilire l'equilibrio della microflora intestinale. La vitamina E, come potente antiossidante, ha ricevuto parere positivo dell'EFSA sul claim “contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo”.

I fitoterapici della Tabella X sono inseriti dal Ministero della Salute come sostanze naturali con funzione di regolarizzazione del transito intestinale. Il lattulosio infine è uno zucchero tradizionalmente impiegato per risolvere i problemi di stipsi ed ha ottenuto parere positivo dall'EFSA in quanto “contribuisce ad accelerare il transito intestinale”. FederSalus è ampiamente impegnata in attività volte a migliorare le conoscenze scientifiche del medico sul tema degli

integratori alimentari. Accanto al position paper sul ruolo degli integratori alimentari dedicato agli MMG, patrocinato da SINut, si colloca il progetto formativo/informativo IntegrINforma, promosso da FederSalus e Integratori Italia – AIIPA e gestito da EDRA, che ha l'obiettivo di fornire al MMG – attraverso una specifica rivista digitale e un percorso di formazione ECM – informazioni consolidate, aggiornate e strutturate sugli integratori alimentari.