

# INTEGRATORI ASPETTATIVE SENZA BASI

Pratica indicata a rischio di inappropriata da: ADI - Ass. Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica

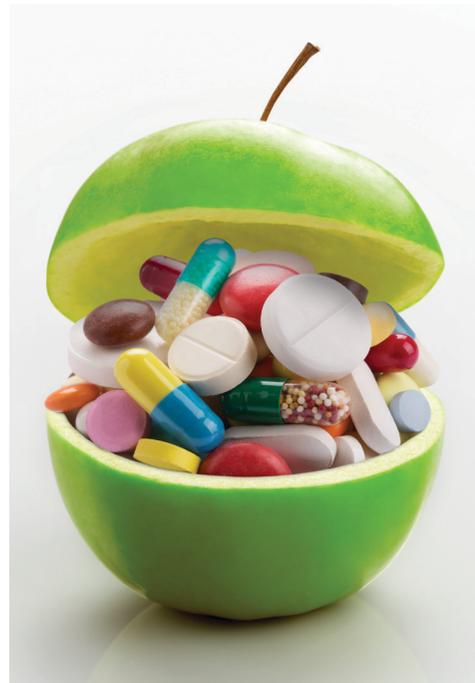
Assumere integratori vitaminici e minerali allo scopo di prevenire tumori e malattie cardiovascolari? È inutile e in alcuni casi potenzialmente pericoloso. Gli studi infatti non confermano effetti protettivi per la maggior parte di questi integratori nei confronti di tumori e malattie cardiocircolatorie.

Al contrario, è ormai assodato l'effetto protettivo contro diverse forme di tumore e contro le malattie cardiocircolatorie di una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura e in generale di alimenti di origine vegetale, insieme a una regolare attività fisica.

## CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

Gli integratori sono definiti per legge "prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico (...)". Sull'efficacia degli integratori dietetici nella prevenzione delle malattie tumorali e cardiovascolari c'è da anni un forte battage pubblicitario. Capsule, bustine, flaconcini e simili contenenti concentrati di sali minerali e vitamine sono stati presentati come la soluzione per avere in una pastiglia quanto utile all'organismo per non incorrere in malattie gravi come quelle tumorali e

cardiovascolari. Purtroppo, non è affatto così. Gli studi scientifici, numerosi e affidabili, hanno dimostrato solo in alcuni casi l'effetto protettivo dovuto all'assunzione di integratori vitaminici e minerali sia su malattie tumorali che cardiocircolatorie; infatti solo i supplementi di calcio hanno



mostrato un probabile effetto preventivo sui tumori del tratto colon-rettale. A parte questo caso, le numerose pubblicazioni disponibili che esplorano i rapporti fra nutrizione e insorgenza di tumori hanno ampiamente documentato in maniera concorde che alcuni micronutrienti in determinate quantità possono ridurre il rischio di sviluppare alcuni tumori solo se assunti attraverso gli alimenti e le bevande che ne sono naturalmente ricchi. È stato dimostrato invece che la supplementazione di Beta carotene (vit. A) aumenta in modo significativo il rischio di tumori polmonari in fumatori ed ex fumatori. Gli stessi risultati sono attestati dagli studi sulla prevenzione cardiovascolare: non emerge alcuna prova dell'effetto protettivo degli integratori vitaminici e minerali, considerando che bisogna tenere conto anche dei possibili rischi.

## QUANDO PUÒ ESSERE CONSIGLIABILE

Il ricorso a integratori alimentari è consigliabile soltanto in caso di necessità legate a condizioni particolari o carenze comprovate a carico di alcuni micronutrienti. In questi casi sarà necessario procedere con formulazioni specifiche e sempre dietro controllo e indicazione del medico.

Per saperne di più:  
[www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare](http://www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare)

Progetto "Fare di più non significa fare meglio"  
- Choosing Wisely Italy"  
[www.slowmedicine.it](http://www.slowmedicine.it)  
[www.choosingwiselyitaly.org](http://www.choosingwiselyitaly.org)

## UNA DIETA EQUILIBRATA I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



Per chi vuole seguire una dieta equilibrata che riduca il rischio di tumori e malattie cardiovascolari gli integratori non sono una buona soluzione: al contrario possono trasformarsi in un alibi per non correggere la propria alimentazione, che è la scelta davvero utile.

- In linea di massima una dieta con funzione preventiva si può ottenere così:
  - consuma almeno cinque porzioni al giorno tra frutta (senza dimenticare la frutta secca) e verdura (basta iniziare con un frutto a colazione, non dimenticare il contorno a pranzo e cena e scegliere sempre un frutto per chiudere i pasti e/o per gli spuntini tra i pasti);
  - aumenta il consumo di fibra, scegliendo il più possibile i cereali integrali;
  - evita o almeno riduci al minimo il consumo di carne lavorata e conservata (salumi) e preferisci comunque il pesce alla carne;
  - dai spesso spazio nella dieta ai legumi (ceci, fagioli, piselli), in sostituzione delle proteine di fonte animale;
  - limita i dolci, i fritti e in generale tutti i cibi ricchi di grassi, zuccheri, sale e calorie;