

Il Farmacista risponde

Gli integratori alimentari

di GIANCARLO TRAVAGLIATI

Molti integratori vengono proposti come coadiuvanti di diete per il controllo e la riduzione del peso. Si tratta di prodotti caratterizzati dai seguenti componenti: fibre alimentari, chiosano, acido linoleico, carnitina, estratti vegetali, caffeina ed altre sostanze. Gli effetti esercitati sono diversi a secondo del tipo di sostanza: senso di sazietà, riduzione dell'assorbimento dei nutrienti e



quindi di energia, azione di tipo termogenico. I consumatori in eccesso di peso sono particolarmente sensibili a messaggi che propagandano queste sostanze come la soluzione del problema. Una corretta informazione impone però di non enfatizzarne il ruolo. Il calo ponderale si ottiene solo adottando uno stile di vita sano, con la modifica permanente di abitudini alimentari scorrette e lo svolgimento di un buon livello di attività fisica raggiungibile in modo semplice ed efficace, ad esempio, con passeggiate giornaliere di almeno mezz'ora.

L'impiego di integratori non deve essere inteso come un sistema per compensare comportamenti alimentari inadeguati. Al fine della perdita di peso il loro ruolo è secondario in quanto possono avere solo una funzione coadiuvante della dieta ipocalorica e solo se usati in maniera razionale. Non bisogna credere che il solo uso degli integratori possa dare dei benefici in termini di calo ponderale. Non esistono prodotti "bruciagrassi". Come qualsiasi altro prodotto destinato a essere assunto, per tutte le sostanze contenute valgono precisi requisiti di purezza, le quantità devono essere indicate così come il dosaggio medio consigliato.

La normativa al riguardo è molto precisa e non consente di attribuire a questi prodotti proprietà che non posseggono. Sono vietati messaggi miracolistici, in particolare quando si tratta di prodotti destinati al dimagrimento. Non è consentito alcun riferimento ai tempi o alla quantità di perdita di peso conseguenti al loro impiego. Quindi non è possibile promettere la perdita di 5 chili/mese o del 10 per cento del peso di partenza. Inoltre i messaggi pubblicitari devono richiamare la necessità di seguire comunque una dieta ipocalorica adeguata e di rimuovere stili di vita troppo sedentari.

Per maggiori informazioni sul tema

**FARMACIA TRAVAGLIATI - LATINA VIALE DELLO STATUTO 3/9
(AL TRIBUNALE) TELEFONO 0773.696565 - FAX 0773.696161 E-
MAIL: TITOLARE@FARMACIATRAVAGLIATI.IT**