

Focus

Alimentazione Benefici e falsi miti

Integratori, è boom ma il naturale inganna Fegato e reni a rischio

Mode. «Fanno bene soprattutto a chi li produce»
Dosi elevate e assunzioni prolungate nel tempo possono avere ricadute importanti sulla salute

FRANCESCA GUIDO

In Italia negli ultimi anni è cresciuto in maniera importante l'uso di integratori alimentari. Vitamine o altri supplementi, sono davvero numerosi i prodotti in commercio, acquistati spesso senza nessuna indicazione da parte del medico. Resta, infatti, nell'idea comune il concetto che naturale sia sinonimo di innocuo ma non è così. Anche questi prodotti possono causare effetti collaterali, interazioni e, in alcuni casi, provocare danni importanti a fegato e reni

«Gli integratori sono entrati nella quotidianità di milioni

di persone - spiega Vittorio Terruzzi, direttore sanitario di Villa Santa Maria, Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza di Tavernerio - Vitamina D, magnesio, vitamina C, collagene, probiotici, omega-3, prodotti dimagranti, integratori per le difese immunitarie, preparati a base di erbe. Li acquistiamo in farmacia, al supermercato o online, spesso su suggerimento di un conoscente, quando non di un influencer, con la convinzione che, essendo naturali, non possano fare male. È un'idea diffusa, ma scientificamente non corretta».

Gli integratori alimentari rappresentano uno strumento prezioso quando esiste una reale indicazione medica: correggere una carenza documentata, supportare particolari condizioni fisiologiche come la gravidanza, compensare deficit dovuti a malattie o a specifiche terapie farmacologiche. Il problema nasce

quando vengono utilizzati come una sorta di assicurazione sulla salute, senza alcuna valutazione clinica.

«La medicina moderna ci insegna che non esistono sostanze biologicamente attive prive di effetti. Vale per i farmaci e vale anche per gli integratori - prosegue Terruzzi - Per chi, come il sottoscritto, ha studiato medicina negli anni Settanta e Ottanta, il riferimento dell'epatologia mondiale è sempre stato la professoressa Sheila Sherlock. Ha fondato e diretto il famoso Royal Free Hospital di Londra e il suo testo, tuttora in uso, è considerato il libro che ha cambiato la storia dell'epatologia moderna, basata sull'evidenza». La professoressa Sherlock ha pubblicato circa 600 lavori sull'epatologia e ha dedicato molti dei suoi studi all'approfondimento dei danni epatici da farmaci e da integratori alimentari soprattutto di origine vegetale.

«Ricordo una sua battuta



UNO STRUMENTO PREZIOSO

Gli integratori sono entrati nella quotidianità di milioni di persone, vengono acquistati in farmacia, al supermercato o online, spesso con la convinzione che, essendo naturali, non possano fare male. Resta, infatti, nell'idea comune il concetto che naturale sia sinonimo di innocuo ma non è così. Anche questi prodotti possono causare effetti collaterali, interazioni e, in alcuni casi, provocare danni importanti a fegato e reni

Gli integratori alimentari rappresentano uno strumento prezioso quando esiste una reale indicazione medica:

- correggere una carenza documentata
- supportare particolari condizioni fisiologiche come la gravidanza
- compensare deficit dovuti a malattie o a specifiche terapie farmacologiche

Il problema nasce quando vengono utilizzati come una sorta di assicurazione sulla salute, senza alcuna valutazione clinica



durante un convegno organizzato a Como - racconta il direttore sanitario di Villa Santa Maria - alla domanda su cosa pensasse degli integratori alimentari rispose con ironia che "fanno molto bene a chi li produce e molto meno al nostro fegato". Una provocazione, certo, ma che già allora richiamava l'attenzione su un tema oggi più attuale che mai».

Un sempre più crescente utilizzo di questi prodotti ha

portato inevitabilmente la comunità scientifica a studiarne i reali benefici e gli eventuali effetti nocivi. «Negli ultimi vent'anni le evidenze scientifiche si sono accumulate - precisa Terruzzi - Oggi sappiamo che una quota significativa dei danni epatici attribuiti inizialmente ai farmaci è in realtà correlata all'assunzione di integratori alimentari e preparati erboristici. Alcuni studi indicano che circa un caso di tossicità epatica su

cinque è riconducibile a questi prodotti, mentre le insufficienze epatiche acute correlate agli integratori sono aumentate in maniera significativa negli ultimi decenni».

Il problema non riguarda soltanto gli integratori "esotici". Anche prodotti molto diffusi possono diventare rischiosi se assunti in dosaggi elevati, per periodi prolungati o senza controllo. Alcuni estratti vegetali, come quelli di tè verde o di curcuma ad alte



Un uso scorretto o eccessivo può provocare gravi danni



PORTA LA TUA AZIENDA IN MONTAGNA. CONVIENE.

Dimentica il solito team building. Nasce Team Experience di Orobie.

Percorsi esperienziali studiati su misura per far crescere il tuo gruppo di lavoro: un'immersione autentica per rafforzare i legami e migliorare l'affiatamento.

Il modo più naturale per formare la tua squadra. Fuori dall'ufficio.



SCOPRI COME FARE IL PRIMO PASSO

f i y by Orobie.it