Integratori alimentari e loro benefici: per l'EFSA mancano prove scientifiche".

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Massicce campagne pubblicitarie ce li propinano come manna dal cielo per migliorare le Nostre diete, la concentrazione, le energie, le prestazioni quotidiane, la vista, il controllo della glicemia, del peso corporeo, della funzionalità intestinale o del cuore e chi più ne ha ne metta, ma i benefici promessi da integratori alimentari quali vitamine, minerali, fibre alimentari specifiche o lattobacilli vivi, si traducono spesso in delusione o in effetti per così dire placebo poiché in realtà rimangono solo sulle diciture delle confezioni ed in concreto poco o addirittura nulla.[MORE]

Almeno è questa l'opinione espressa da un comitato scientifico di esperti dell'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare che dopo uno studio approfondito su 808 indicazioni funzionali generiche sulla salute ha stilato pareri negativi per gran parte delle indicazioni analizzate basandosi in particolare: sulla scarsità delle informazioni fornite, a partire dall'impossibilità di identificare la sostanza specifica su cui è basata l'indicazione (ad esempio per le fibre alimentari spesso non viene specificato il tipo di fibra); la mancanza di prove che l'effetto indicato sia davvero benefico per mantenere o migliorare la funzionalità organica (ad esempio indicazioni sull'eliminazione dell'acqua per via renale); la mancanza di precisione relativa all'indicazione sulla salute (ad esempio indicazioni riferite a termini come energia e vitalità); la mancanza di studi condotti sull'uomo con misurazioni affidabili del rivendicato effetto benefico sulla salute.

Con questa terza serie di pareri, l'agenzia ha valutato ad oggi oltre un terzo delle indicazioni sulla salute sulla totalità di quelle incluse nell'elenco compilato dagli Stati membri e dalla Commissione europea e si avvia allo studio completo entro la fine di giugno del 2011.
Nonostante i tanti pareri negativi, gli italiani sembrano essere una popolazione conquistata dagli integratori. Da una recente statistica commissionata dall'AIIPA (Associazione Italiana Industrie Alimentari) è infatti emerso che oltre un terzo degli intervistati utilizza con regolarità gli integratori alimentari di vario genere.
Il profilo del consumatore - tipo è quello di una persona colta, soprattutto tra i 45-54 anni e i 55-69 anni, che vanta abitudini alimentari buone o addirittura ottime e uno stile di vita sano.

Giovanni D'Agata, Componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti" si domanda quale sia l'utilità - se non in stretti termini commerciali - degli integratori alimentari, tenuto conto che al di là dell'assenza pressoché generale di riscontri scientifici suffragati anche dall'autorevole agenzia europea, la Nostra alimentazione è così variegata e completa, che a detta degli esperti nutrizionisti risponde ai fabbisogni dell'organismo, per non dire che eccede il normale apporto quotidiano dei nutrienti di cui abbiamo bisogno.

(notizia segnalata da **giovanni d'agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/integratori-alimentari-e-loro-benefici-per-l-efsa-mancano-prove-scientifiche/7107