# I paradosso degli integratori

**Data** 24 novembre 2019
**Categoria** scienze_varie

L'uso di integratori continua ad aumentare negli Stati Uniti e nel mondo, in gran parte con scarse prove di efficacia.

Quasi 3 persone su 4 negli Stati Uniti usano una qualche forma di integratori, quindi non c'è da meravigliarsi se si stima che il mercato degli integratori raggiungerà quasi 300 miliardi di dollari nei prossimi 5 anni. (1) In Italia il valore del mercato degli integratori alimentari, nel periodo marzo 2018 a marzo 2019, è stato di 3,5 miliardi. Un fatturato enorme, che corrisponde a 256 milioni di confezioni vendute, più di quattro a testa, prevalentemente in farmacia (83%), ma anche in parafarmacia e nei supermercati (questi ultimi canali pesano ognuno l'8% circa. (2) Negli ultimi 10 anni, 2008-2018, i consumi sono cresciuti del 126% mentre la spesa complessiva delle famiglie, nello stesso periodo, è calata dello 0,8%. Nel 2017 il 65% della popolazione adulta ha utilizzato almeno un integratore e oltre i 2/3 dei consumatori li considerano prodotti sicuri ed efficaci. Mediamente nel 2017 ogni persona ha utilizzato 2,5 tipologie di integratori. Nella scelta degli integratori alimentari, il 38% dei consumatori riceve consigli dal medico e il 37% dal farmacista. Pur muovendosi attraverso diversi canali, per l'acquisto degli integratori il consumatore continua a privilegiare la farmacia, alla quale seguono parafarmacia e non trascurabile l'acquisto online. (3,4) A fronte di questo notevole incremento dei consumi nazionali, il Gruppo di Lavoro multidisciplinare "Salute e qualità della vita" della Federazione Italiana Scienze della Vita (FISV), rappresentativo di varie società scientifiche (Associazione Antropologica Italiana, Società Italiana di Chimica Agraria, Società Italiana di Farmacologia, Società Italiana di Mutagenesi Ambientale, Società Italiana di Microbiologia Generale e Biotecnologie Microbiche, Società Italiana di Patologia Vegetale) ha recentemente pubblicato una breve position paper (4,5) da cui emergono tre certezze:
• il mercato degli integratori è in continua crescita;
• gli integratori vengono commercializzati senza alcun obbligo di dimostrare efficacia e sicurezza, ma solo quello di una corretta applicazione delle pratiche di fabbricazione, per garantire l'assenza di contaminanti viventi (virus, batteri, etc.) o sostanze tossiche (metalli pesanti, impurità chimiche, etc.);
• le evidenze scientifiche sull'uso degli integratori alimentari mostrano che nella stragrande maggioranza dei casi il loro uso non solo è improprio, in quanto una dieta bilanciata sarebbe molto più efficace per sanare eventuali carenze di oligoelementi o vitamine, ma che spesso questi prodotti si associano ad effetti indesiderati, sia per la concomitanza di patologie o di trattamenti farmacologici con cui possono interferire, sia per i potenziali effetti avversi quando oligoelementi e vitamine vengono assunti in dosi superiori rispetto ai reali bisogni.

**Cosa dice la letteratura**

Non ci sono prove che gli integratori siano utili negli individui sani e in certi casi possono essere dannosi. (6) Qualche esempio. La supplementazione di Vitamina A e B ad alte dosi per prevenire il tumore al polmone non solo è inefficace ma addirittura aumenta il rischio di ammalare di tumore al polmone. (7,8) Non solo, ma anche la supplementazione di Vitamina D, i cui consumi sono aumentati in modo esponenziale, prescritta per prevenire l'osteoporosi, le cadute, le malattie cardiovascolari e tumori manca di prove di efficacia convincenti. (9) Lo stesso dicasi anche per gli omega-3 (studio VITAL). (9,10) Anche questo sito si è molto interessato a questo problema con numerosi articoli. (11-13)
Un recente studio (14) condotto su un ampio campione rappresentativo della popolazione americana (circa 38.000 persone) trovò che gli integratori non diminuiscono la mortalità, mentre una dieta sana e varia la riduce e l'eccesso di integratori può essere dannoso. L'apparente beneficio dato dall'uso degli integratori potrebbe essere dovuto a fattori confondenti come un alto stato socioeconomico e fattori legati ad una vita sana che possono loro stessi ridurre la mortalità.
Anche il WCRF (World Cancer Research Fund) sconsiglia l'uso di integratori per la prevenzione del cancro. (15).

C'è da chiedersi come mai si è arrivati a tanto, pur vivendo in una società con abbondanza di cibo e problemi correlati all'obesità. Senza dubbio la pubblicità di questi prodotti che possono essere acquistati liberamente e devono rispondere agli stessi requisiti di sicurezza del cibo, cioè non contenere sostanze in grado di avere effetti negativi per la salute. I farmaci invece devono seguire protocolli rigidi che attestano la sicurezza e l'efficacia nel curare una condizione patologica. Per esempio nel caso del colesterolo o della Ipertensione arteriosa non basta che un farmaco abbassi la pressione o il colesterolo (questo in termine tecnico è chiamato surrogato) ma deve dimostrare che diminuisce gli eventi cardiovascolari o meglio tutte le cause di morte. Essendo equiparati agli alimenti, le persone si sentono autorizzate ad acquistarli e utilizzarli senza consultare il medico. Ciò accade anche per l'errata convinzione che le sostanze "naturali" su cui spesso si basano gli integratori, non possano avere effetti negativi, a differenza delle sostanze chimiche, come i farmaci, che riportano sul foglietto illustrativo l'elenco degli effetti collaterali.

Chi allora deve assumere gli integratori? In generale le persone con stati carenziali e/o in quelle condizioni mediche che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti.
Qualche esempio:
Gravidanza: acido folico
Neonati e donne gravide: per neonati allattati al seno, vitamina D fino allo svezzamento e la donna in gravidanza
Chirurgia bariatrica: vitamine liposolubili, vitamine del gruppo B, ferro, calcio, zinco, rame, multivitaminici/multiminerali
Anemia perniciosa: vitamina B12 (1-2mg/die per via orale o 0,1-1mg/mese per via intramuscolare)

Malattia di Crohn, altre malattie infiammatorie intestinali, celiaca: ferro, vitamine del gruppo B, vitamina D, zinco, magnesio
Osteoporosi: vitamina D, calcio
Terapia con Metformina: vitamina B12. (17)

Commento: Non ci sono prove a sostegno dell'uso degli integratori e l'uso sconsiderato può essere dannoso, mentre una dieta sana ed equilibrata è in grado di supplire a tutti i fabbisogni nutrizionali. La dieta Mediterranea (18) è stata ampiamente considerata un modello di alimentazione sana in grado di mantenere uno stato di salute favorevole e migliore la qualità della vita. Una maggiore aderenza alla dieta mediterranea è associata ad una riduzione della mortalità (9%), mortalità per malattie cardiovascolari (9%), incidenza o mortalità per cancro (6%) e incidenza della malattia di Parkinson e della malattia di Alzheimer (13%).

**ClementinoStefanetti**

**Bibliografia**


1.Dispense With Supplements for Improving Heart Outcomes. Ann Intern Med. 2019; 171 (3): 216-217
2. Federsalus. Il Mercato degli integratori: dinamiche aggiornate a marzo 2019. https://tinyurl.com/y3txzofs
3. Italiani primi in Europa per uso di integratori: peccato che non servano a niente (anzi...). L'Espresso https://tinyurl.com/yxs8vnyq
4. Position Statement. Alimenti, diete e integratori: la scienza della nutrizione tra miti, presunzioni ed evidenze. Fondazione GIMBE. Aprile 2018.
5. Due parole sugli integratori alimentari. Servono? Sono sicuri? FISV – Federazione Italiana Scienze della Vita. https://tinyurl.com/yz3xwhrk
6.Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplements for the Primary Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer: A Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force. November 2013
7. J Clin Oncol. 2017 Oct 2 10.1200/JCO.2017.72.7735. Long-term, Supplemental, One-Carbon Metabolism-Related Vitamin B Use in Relation to Lung Cancer Risk in the Vitamins and Lifestyle (VITAL) Cohort.
8. Drugs for preventing lung cancer in healthy people. Cochrane Database Syst Rev. 2003;(2):CD002141.
9.Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular 10. Disease. N Engl J Med 2019; 380:33-44
10.Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease (Review)
11.http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4422
12.http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4388
13.http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4324
13.http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=3987
14. Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and 15. Mortality Among U.S. Adults A Cohort Study. Ann Intern Med. 2019 May 7;170(9):604-613
15.https://www.wcrf.org/sites/default/files/Recommendations.pdf
16. Vitamin and Mineral Supplements. What Clinicians Need to Know. JAMA. 2018 Mar 6;319(9):859-860
17.Vitamin and Mineral Supplements. What Clinicians Need to Know. JAMA. 2018;319(9):859-860
18. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ 2008;337:a1344