



Ancora uno studio critico sugli “integratori selvaggi”

Data 01 settembre 2026
Categoria professione

Non e' una novita', ne abbiamo gia' discusso in passato. Recentemente alcune riviste scientifiche hanno illustrato i risultati di uno studio americano che riporta come negli USA migliaia di minori siano stati ricoverati in seguito ad ingestione inappropriata di integratori a base di vitamine e minerali. Sebbene sottovalutati, neanche gli integratori sono totalmente innocui.

“E' la dose che fa il veleno” diceva Paracelso...

I ricercatori riferiscono, in 3 anni, l'ospedalizzazione di 1961 bambini a seguito di utilizzo fuori limite di tali sostanze. Il problema riguarda soprattutto gli USA in quanto la legge statunitense consente la vendita di integratori senza prima dimostrarne la sicurezza; inoltre le etichette possono essere fuorvianti o contenere informazioni errate sul dosaggio o sugli ingredienti. Percio', data anche la diffusione degli acquisti on-line nessun sistema sanitario puo' essere totalmente esente da rischi.

Per quanto riguarda il quadro generale della tossicità, il più recente rapporto annuale dei database dei centri antiveleni di tutto il paese (<https://doi.org/10.1080/15563650.2025.2571299>) ha evidenziato che integratori alimentari, prodotti erboristici e medicinali omeopatici rappresentano, insieme, una delle tipologie di esposizione in più rapida crescita.

Il problema puo' essere anche che molte famiglie pensino che, siccome vitamine e minerali sono venduti senza ricetta, siano sicuri ed esenti da rischi **ma non e' cosi'.**

Un messaggio fondamentale e' quello di conservare gli integratori sotto chiave proprio come si fa con i farmaci, anche per ridurre il rischio di ingestione accidentale.

Le conclusioni dei ricercatori sono lapidarie:

Non si puo' essere certi della corrispondenza tra composizione dell'integratore e quanto riportato sull'etichetta. Percio'

Tratta gli integratori come medicine.

Ne abbiamo estesamente parlato in precedenza (1) (2). Adeguiamoci!

Daniele Zamperini – Guido Zamperini

I nostri articoli precedenti:

(1)<https://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=8999>

(2)<https://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=9000>

Riferimenti:

-Migliaia di bambini statunitensi ricoverati in ospedale per intossicazione da vitamine e minerali, secondo uno studio - Medscape - 12 agosto 2026.

-<https://www.medscape.com/viewarticle/pediatric-food-related-adverse-events-surge-food-labeling-2025a1000os2>