



Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli
alimenti e la nutrizione



DECALOGO

PER UN CORRETTO USO DEGLI

integratori alimentari

La richiesta di benessere da parte dei consumatori spinge verso un uso crescente degli integratori alimentari, che oggi coinvolge circa la metà della popolazione italiana.

Gli integratori alimentari sono prodotti presentati in piccole unità di consumo come capsule, compresse, fialoidi e simili, a base di nutrienti o altre sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico, ideati e proposti per favorire il regolare svolgimento delle funzioni dell'organismo senza alcuna finalità di cura.

L'impiego di tali prodotti deve avvenire in modo consapevole e informato sulla loro funzione e le loro proprietà per risultare sicuro e utile sul piano fisiologico, senza entrare in contrasto con la salvaguardia di abitudini alimentari e comportamenti corretti nell'ambito di un sano stile di vita.

Il Ministero della Salute ti fornisce con questo Decalogo 10 utili consigli.

1

Ricorda che una dieta varia ed equilibrata fornisce in genere tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno. Nel contesto di uno stile di vita sano e attivo, è fondamentale per tutelare e promuovere la tua salute e il tuo benessere. Per questo segui l'avvertenza, riportata nell'etichetta di tutti gli integratori, di non usarli come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.

2

Ricorda che un integratore alimentare non può "compensare" i comportamenti scorretti. All'occorrenza invece può complementare una dieta varia ed equilibrata, quando gli effetti fisiologici riportati in etichetta rispondono alle tue specifiche esigenze di ottimizzazione della salute e del benessere.

3

Consulta sempre preventivamente il medico se:

- non sei in buona salute o sei in trattamento con farmaci per essere sicuro che non ci siano controindicazioni o la possibilità di interazioni;
- pensi di usare più integratori in associazione;
- l'impiego è destinato a fasce di popolazione vulnerabili, come i bambini e le donne durante la gravidanza e l'allattamento.

4

Non assumere integratori per periodi prolungati senza consultare periodicamente il tuo medico se ne fai uso per condizioni dell'organismo "cronicamente" ai limiti della norma, come ad esempio la pressione arteriosa o il livello di colesterolo nel sangue.



5

In caso di effetti indesiderati o inattesi sospendi l'assunzione dell'integratore. Anche gli integratori a volte possono provocare tali effetti per le sostanze fisiologicamente attive che contengono. In questi casi informa tempestivamente il medico o il farmacista (possibilmente portandogli la confezione impiegata), che potranno segnalare l'evento al sistema di fitovigilanza.

6

Leggi sempre per intero l'etichetta dell'integratore che stai per assumere. Presta particolare attenzione alle modalità d'uso e alle modalità di conservazione, agli ingredienti presenti in considerazione anche di eventuali allergie o intolleranze, alle proprietà indicate e a tutte le avvertenze.

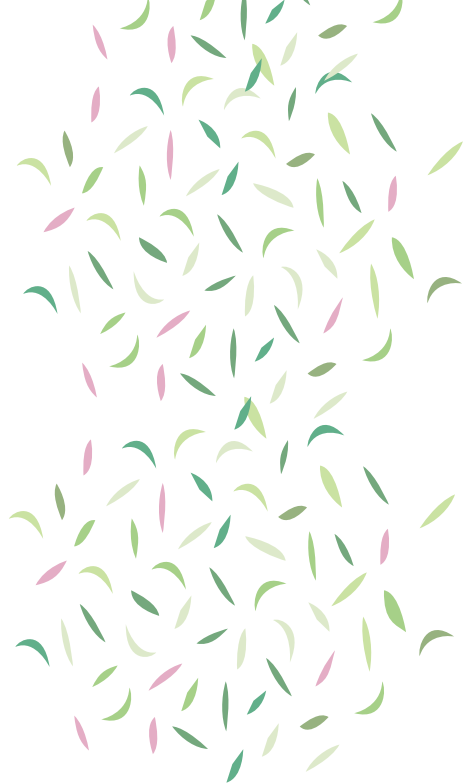
7

Non assumere integratori alimentari in dosi superiori a quelle indicate in etichetta, stabilite per svolgere effetti fisiologici. L'uso di integratori in quantità eccedente può provocare conseguenze svantaggiose per la tua salute, soprattutto se si prolunga nel tempo.

8

Ricorda che per ridurre il sovrappeso e smaltire il grasso in eccesso devi diminuire l'apporto calorico alimentare con una dieta adeguata e, nel contempo, aumentare la spesa energetica dell'organismo con un buon livello di attività fisica.

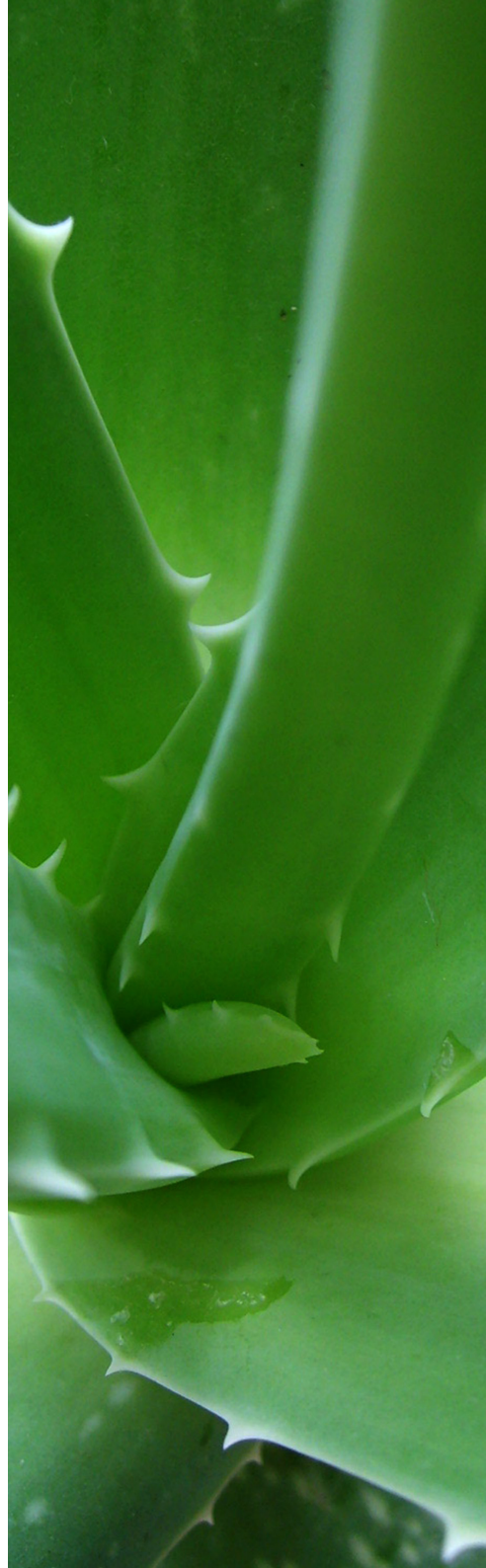
L'uso di qualunque integratore alimentare può essere solo secondario e accessorio. Non seguire diete ipocaloriche a lungo, oltre le tre settimane, senza sentire il parere del medico per valutarne l'adeguatezza in funzione delle tue specifiche esigenze. Ricorda che per mantenere il risultato raggiunto devi modificare stabilmente le tue abitudini alimentari e seguire uno stile di vita attivo.



9

Anche se fai sport, con una dieta varia ed equilibrata in linea generale puoi soddisfare le esigenze nutrizionali del tuo organismo. L'eventuale impiego di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta.

L'assunzione di integratori a dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrino in eccesso l'apporto dietetico di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente attive, è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento e, se prolungata, anche sulla tua salute.



10

Diffida di integratori pubblicizzati per proprietà ed effetti mirabolanti o come soluzioni "miracolose" dei tuoi problemi. Gli integratori, come tanti altri prodotti, oggi sono reperibili anche al di fuori dei comuni canali commerciali, quali ad esempio la rete internet. Sul portale del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) trovi il Registro nazionale degli integratori alimentari, che puoi consultare per verificare quali sono i prodotti regolarmente notificati per l'immissione sul mercato italiano.



Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli
alimenti e la nutrizione

DECALOGO

PER UN CORRETTO USO DEGLI

integratori alimentari

Consulta il portale del
Ministero della Salute
www.salute.gov.it