

# INTEGRATORI PER DIMAGRIRE

## ECCO LE NUOVE LINEE GUIDA

Indicazioni precise a sostegno di una informazione chiara, adeguata e corretta

«**L'**ho preso tutti i giorni per più di un mese, perché allora non ho perso nemmeno un chilo?» Una domanda che ricorre spesso tra le persone che hanno utilizzato integratori alimentari per dimagrire. Una conoscenza non approfondita di questi prodotti può indurre a credere che assumerli con regolarità sia sufficiente per perdere peso. Invece non è così, perché la loro funzione è accompagnare e potenziare gli effetti di una dieta dimagrante, non sostituirsi ad essa. Tanto è vero che la loro corretta definizione è “integratori coadiuvanti di diete per il controllo e la riduzione del peso”. Proprio per chiarire questa azione, la Commissione Unica per la Dietetica e la Nutrizione del Ministero della Salute ha riesaminato le linee guida sull'etichettatura e la pubblicità di questi prodotti, per assicurare ai consumatori un'adeguata informazione sul loro uso corretto.

### SOSTANZE DIVERSE PER UN SOLO OBIETTIVO

**In compresse o flaconcini: gli integratori alimentari sono una fonte concentrata di nutrienti o sostanze che esercitano un certo effetto sul corpo, per integrare o completare l'alimentazione. Quelli che aiutano il dimagrimento contengono alcune sostanze come:**

- fibra alimentare solubile e insolubile
- chitosano
- acido linoleico coniugato (CLA)
- carnitina
- caffeina
- faseolamina (o anti alfa-amilasi)
- estratti vegetali

#### A cosa servono

Gli ingredienti non sono presenti tutti insieme negli integratori, ma i diversi tipi ne contengono solo alcuni, altri addirittura hanno un solo ingrediente principale. Gli effetti sono diversi. Per esempio quelli a base di fibre aiutano a sentirsi sazie più in fretta. Nel caso di fibre solubili creano una sorta di pellicola che aderisce alle pareti intestinali e limita l'assorbimento dei grassi. La caffeina e gli estratti vegetali esercitano un effetto “termogenico”, stimolando lo smaltimento delle calorie, sia quelle che vengono introdotte con l'alimentazione, sia quelle già presenti nell'organismo sotto

forma di pannicoli adiposi. La carnitina (un amminoacido, vale a dire un costituente delle proteine) e l'acido linoleico coniugato (un acido grasso) favoriscono lo sviluppo dei muscoli, aumentando quindi il metabolismo e di conseguenza la capacità di assimilare e trasformare i nutrienti. Il chitosano è una sostanza complessa che ha la proprietà di ridurre l'assorbimento dei grassi alimentari da parte dell'intestino. La faseolamina (una proteina estratta dai fagioli) e altri estratti vegetali hanno la capacità di rallentare la digestione e di limitare l'assorbimento degli zuccheri, promuovendo quindi la perdita di peso. ▶

## ► Cosa cambia

**La Commissione unica per la dietetica e la nutrizione ha esaminato gli integratori coadiuvanti di diete ipocaloriche, per aggiungere informazioni alle etichette, regolamentare i messaggi pubblicitari e favorire così un uso corretto di questi prodotti. Ecco, in breve, le indicazioni delle linee guida, rivolte alle aziende produttrici.**

### **Divulgare un'adeguata informazione**

Gli integratori che aiutano a dimagrire sono destinati solo a chi è in sovrappeso. Le persone in sovrappeso, in genere, hanno difficoltà a ottenere risultati se si limitano a seguire diete ipocaloriche, quindi diventano molto sensibili a messaggi che promuovono prodotti che aiutano a dimagrire. Le linee guida raccomandano di divulgare in etichetta e in pubblicità una corretta informazione, che non enfatizzi il ruolo degli integratori e dalla quale risulti che la loro efficacia è secondaria e accessoria: sono prodotti che completano e integrano il ruolo di una dieta equilibrata, non si sostituiscono ad essa.

### **Attenzione a non suscitare erronee convinzioni**

La pubblicità degli integratori non deve spingere il consumatore a ritenersi in sovrappeso, proponendo modelli non realistici o dando per scontato che nello stile alimentare quotidiano della persona c'è qualcosa che non va. Sarebbe molto pericoloso. L'etichettatura e la pubblicità degli integratori devono essere dunque formulate in modo da evitare questo rischio.

### **Mai consigliarli per il trattamento dell'obesità**

Non si può fare riferimento al trattamento dell'obesità, un problema complesso che nella maggior parte dei casi deve essere affrontato con l'aiuto di uno specialista.

### **Sempre insieme a dieta e sport**

Per perdere peso in modo sano è necessario ridurre le calorie quotidiane con una dieta dimagrante adeguata. Inoltre, è importante aumentare il dispendio energetico attraverso la pratica dell'attività fisica. Questo va obbligatoriamente specificato nelle etichette e nei messaggi pubblicitari. L'impiego di integratori non può essere promosso, né deve essere inteso come un sistema per compensare o sostituire comportamenti inadeguati.

### **Messaggi veritieri e comprensibili**

In etichetta o nelle campagne pubblicitarie non si devono trasmettere messaggi (i cosiddetti "claims") che fanno riferimento all'entità della perdita di peso. Si può parlare al massimo di riduzione dello stimolo della fame o di un maggiore senso di sazietà. E solo se si hanno prove scientifiche di tale efficacia. In ogni caso, il messaggio deve essere ben comprensibile per i consumatori, che non vanno ingannati con informazioni fuorvianti.

### **Chiarire bene il ruolo degli integratori**

La promozione pubblicitaria degli integratori tende a puntare il messaggio essenzialmente sul conseguimento dei risultati. Ma in realtà, ai fini della perdita di peso, il ruolo di questi integratori è secondario dal momento che possono avere solo una funzione coadiuvante della dieta ipocalorica, a patto che, oltretutto, vengano assunti nel modo giusto.

“

**L'uso degli integratori deve essere disciplinato e motivato seriamente**

### **L'ETICHETTA CORRETTA**

Per legge, sull'etichetta deve comparire la definizione di "integratore alimentare" o "complemento alimentare".

- Seguono le altre informazioni: la quantità di prodotto che va assunta al giorno, con l'avvertenza a non superarla; la quantità degli ingredienti con l'eventuale nome dei principi attivi; l'effetto nutritivo; la raccomandazione di tenerli fuori della portata dei bambini sotto i tre anni di età.

- Inoltre deve comparire una dizione del tipo: "Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico". ■

Roberta Raviolo  
Consulenza del dottor Bruno Scarpa,  
Direttore dell'Ufficio competente per gli  
Integratori Alimentari, Direzione Generale  
della Sicurezza degli alimenti del  
Ministero della Salute, membro della  
Commissione Unica per la Dietetica  
e la Nutrizione.