


Vitamine e sali minerali, fermenti lattici, fibre, aminoacidi ed estratti vegetali



sono fra i costituenti dei **principali integratori alimentari**, definiti come fonti concentrate di nutrienti e di altre sostanze con effetto nutritivo o fisiologico che servono a **integrare la normale dieta**. Si presentano come **capsule, compresse, bustine, flaconcini** e simili e possono essere utilizzati in caso di carenze nutrizionali (causate da alimentazione non corretta o momenti particolari della vita come gravidanza o menopausa), o quando è richiesto un aumento di alcuni nutrienti (come ad esempio nella pratica sportiva intensa). Svolgono inoltre un'azione fisiologica, come il riequilibrio del sonno o la modulazione dello stress. Non hanno proprietà curative, non devono essere utilizzati come sostituti di un'alimentazione varia ed equilibrata, ma **possono contribuire al benessere dell'organismo** se assunti secondo le modalità riportate sull'etichetta o suggerite dal medico e dal farmacista, e se abbinati ad uno stile di vita sano e ad attività fisica.

È possibile acquistare gli integratori alimentari nelle **farmacie** e **parafarmacie**, nelle **erboristerie**, nei **supermercati**, nelle **palestre** e nelle **profumerie**. Per molti italiani anche **internet** è diventato un canale di acquisto attrattivo, dietro al quale però si celano potenziali rischi come l'acquisto di prodotti contraffatti, con quantitativi di nutrienti e sostanze ad azione fisiologica diversi da quelli dichiarati o completamente assenti, se non addirittura prodotti contenenti sostanze dannose.



1 Verifica i componenti



Prima di acquistare un integratore sul web **verifica che i componenti (ingredienti funzionali) siano ammessi dalle normative europee ed italiane** consultando il sito del Ministero della Salute dove potrai trovare gli elenchi delle **sostanze autorizzate e, dove presenti, le relative indicazioni per la salute.**

<http://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/renderNormsanPdf?anno=0&codLeg=48636&parte=2&serie=>
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_listaFile_itemName_4_file.pdf

2 Verifica il dosaggio



Prima di acquistare un prodotto online verifica i **quantitativi corretti delle diverse sostanze** presenti negli integratori. Sul sito del **Ministero della Salute** trovi tutti i dosaggi giornalieri corretti di **vitamine, minerali** e di altre sostanze spesso utilizzate negli integratori alimentari.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_listaFile_itemName_4_file.pdf
http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_listaFile_itemName_5_file.pdf

3 No alle sostanze dopanti



Gli integratori alimentari non possono contenere **sostanze dopanti**. Le sostanze dopanti, pericolose per la salute, possono modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo. Prima di acquistare un prodotto online verifica se le sostanze che lo compongono siano presenti o meno nella lista pubblicata sul sito della **Word Anti Doping Agency (WADA)**.

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/International-Standards/Prohibited-List/>

4 Effetti reali

Non fidarti di effetti mirabolanti



Controlla l'etichetta del prodotto che stai per acquistare che deve riportare i **reali effetti fisiologici e/o nutrizionali**. Fai attenzione in particolare ai **prodotti per il controllo del peso** che non possono promettere risultati eclatanti in un determinato arco di tempo e senza rinunce.

5 Chiedi un consulto medico, quando necessario



Se stai assumendo dei farmaci è bene **chiedere un consulto al tuo medico prima dell'acquisto online**. Alcune sostanze utilizzate negli integratori potrebbero infatti interagire con i medicinali. E' consigliabile inoltre chiedere un consulto medico prima di assumere contemporaneamente diversi integratori. Verifica con attenzione le eventuali avvertenze riportate in etichetta.

6 Chi verifica i prodotti?



In Italia è prevista dalla normativa vigente l'obbligatorietà della notifica del prodotto al Ministero della Salute. Per avere la certezza di acquistare un prodotto notificato in Italia (e quindi valutato dal Ministero della Salute) consulta il **registro nazionale pubblicato sul sito del Ministero**. In questo registro sono presenti tutti gli integratori che hanno concluso favorevolmente l'iter di notifica.

7 Fidati dell'azienda



Il **registro nazionale degli integratori alimentari** comprende anche l'elenco, in ordine alfabetico, delle aziende che hanno notificato i prodotti al Ministero della Salute italiano. Consulta l'elenco prima di acquistare un prodotto.

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_3668_listaFile_itemName_1_file.pdf

8 Verifica prezzi e modalità di pagamento



Prima di procedere con l'inserimento di dati sensibili (es. numero della carta di credito), verifica che siano presenti alcune informazioni riguardo, ad esempio, alle **caratteristiche principali del prodotto, l'identità del venditore, l'indirizzo, il prezzo e le modalità di pagamento**. E' consigliabile verificare che, nel sito in cui si acquista il prodotto, figurino la sede legale dell'azienda, la partita iva, un eventuale numero verde e/o l'esistenza di un servizio post-vendita e di assistenza al consumatore.

9 Attenzione alla consegna



Gli integratori alimentari devono essere **trasportati in adeguate condizioni igienico sanitarie**, entro appositi contenitori ed in condizioni adeguate di temperature e di stoccaggio per non comprometterne il consumo sicuro. E' importante, quindi, verificare le **modalità di trasporto e consegna dei prodotti**.

10 Non abbassare la guardia sugli effetti indesiderati



Anche per gli acquisti online è importante mantenere alta l'attenzione rispetto a possibili eventi indesiderati: i prodotti contenenti piante o altre sostanze naturali non devono indurre a far credere che solo per effetto di tale derivazione non vi sia il rischio di incorrere in effetti indesiderati. Segnala al tuo medico o al farmacista le **eventuali reazioni avverse** dovute a integratori acquistati sul web. Gli operatori provvederanno ad informare il **sistema nazionale di fitosorveglianza** attraverso il modulo a disposizione sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità.