



**SALUTE E
BENESSERE: UN
VIAGGIO TRA
PASSATO, PRESENTE
E FUTURO.**

Come ci curiamo oggi:
Pigliate 'na pastiglia!

INTEGRATORI ALIMENTARI, COSA SONO E QUANDO USARLI

Annalisa Maietti

Ricercatore di Chimica degli Alimenti
Dipartimento di Scienze Chimiche Farmaceutiche ed Agrarie



**Università
degli Studi
di Ferrara**

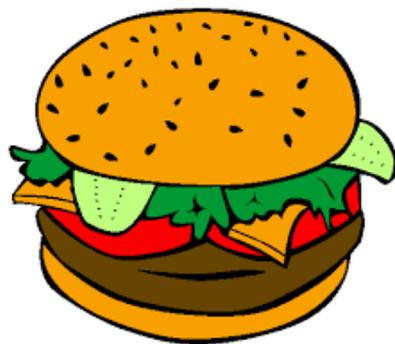
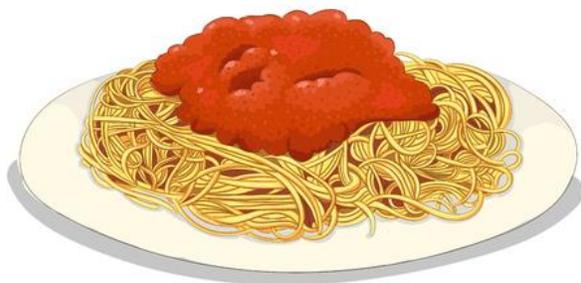
Pigliate 'na pastiglia!: **INTEGRATORI**



- Cosa sono gli integratori alimentari?
- A cosa servono gli integratori alimentari?
- Qual'è la differenza tra integratore alimentare e farmaco?
- Gli integratori alimentari sono efficaci?
- Gli integratori alimentari sono sicuri?
- Per quanto tempo posso assumere integratori alimentari?
- Gli integratori alimentari hanno effetti collaterali?
- Si possono prendere più integratori insieme?

**Per la legge italiana ed europea gli INTEGRATORI sono
ALIMENTI**

GLI ALIMENTI



INTEGRATORI



PANE APROTEICO

PRODOTTI PER
ALIMENTAZIONE
ARTIFICIALE
ENTERALE

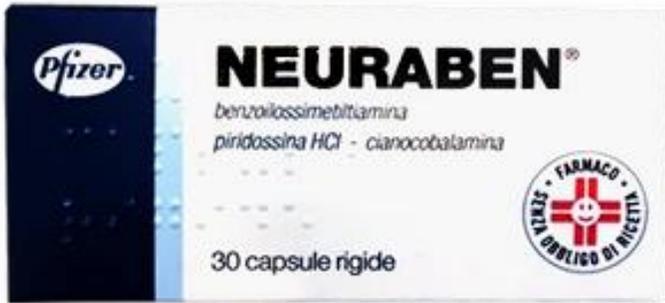


Definizione legale

Sono disciplinati dalla Direttiva CE/46/2002 attuata con il D.L. 21 maggio 2004 n.169 e sono definiti come

“i prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo e fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti sia pluricomposti, in forme predate” (Art.2).





prevenzione, trattamento
o cura di una **patologia**



FARMACO

Benzoilossimetil-tiamina 100 mg;
Piridossina cloridrato 150 mg;
Cianocobalamina 500 mcg.



effetto **fisiologico** o
nutritivo sul corpo umano



INTEGRATORE

Vitamina B1 (Tiamina) 12,5 mg
Vitamina B6 (Piridossina) 5 mg
Vitamina B12 (Metilcobalamina) 500 mcg

Efficacia stabilita sulla base di studi clinici

FARMACO



- il tipo di sostanza
- il dosaggio
- la presentazione
- gli studi a supporto
- le indicazioni
- la ragione per cui si usa

Le sostanze utilizzabili all'interno degli integratori alimentari sono stabilite dalla **normativa europea**, soltanto in alcuni casi, queste possono coincidere con quelle che vengono utilizzate per la confezione di medicinali.

INTEGRATORE

garanzia di
sicurezza del prodotto

**UN INTEGRATORE NON PUÒ
POSSEDERE DELLE PROPRIETÀ
TERAPEUTICHE E PREVENTIVE**

A QUALI SETTORI COMMERCIALI APPARTENGONO?

NORMATIVA DI RIFERIMENTO

IMMISSIONE al COMMERCIO

CANALE DI VENDITA

FARMACO

FARMACEUTICA
Regolamento 726/2004

AIFA

FARMACIA

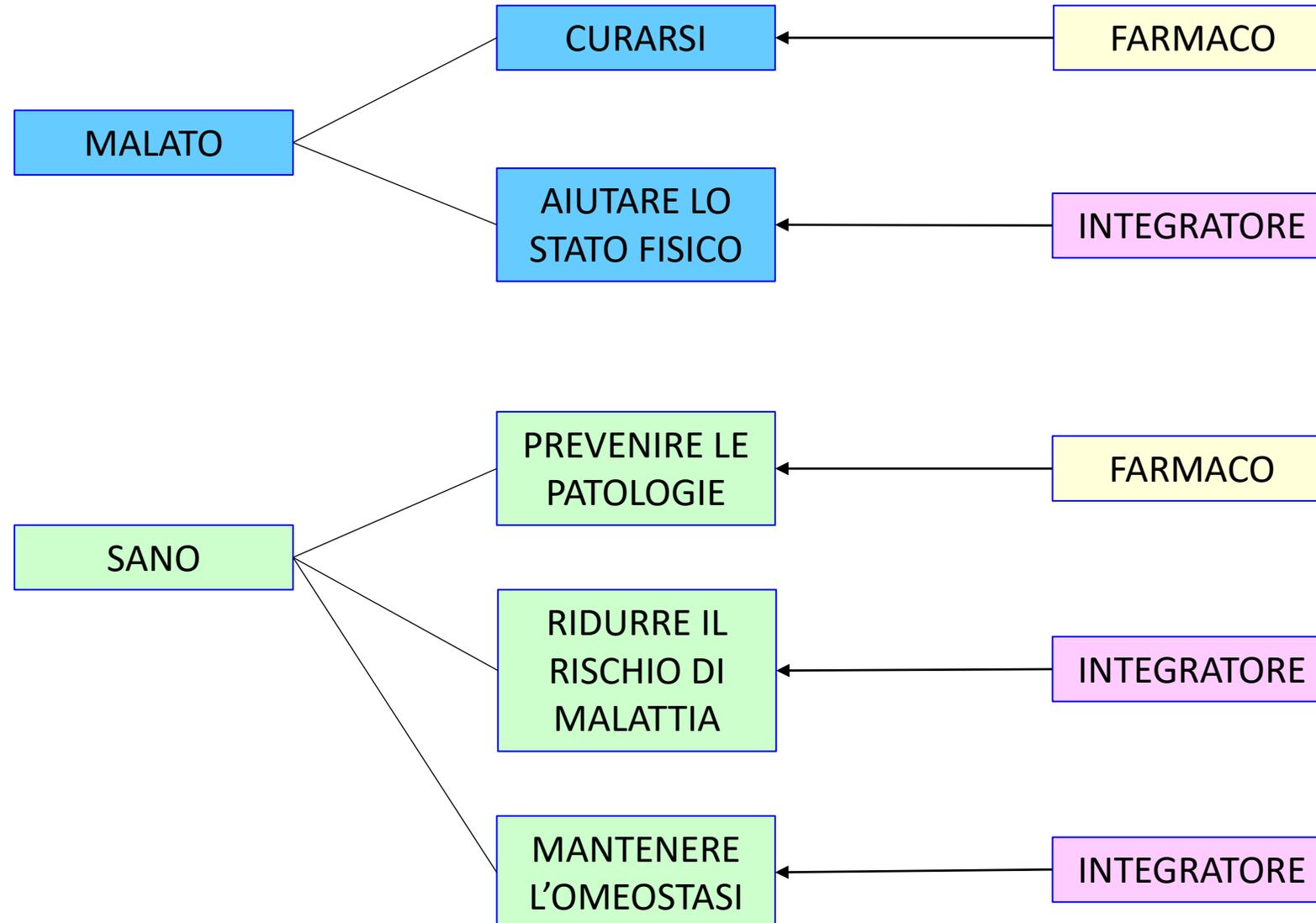
INTEGRATORE

ALIMENTARE
Regolamento 178/2002

NOTIFICA al MINISTERO
della SALUTE

FARMACIA
PARAFARMACIA
SUPERMERCATO
MERCATO ON-LINE

A chi sono rivolti gli integratori?



L'ETICHETTA

Ingredienti: bisglicinato di magnesio; involucro: idrossipropilmetilcellulosa, colorante: complessi rameici delle clorofille; agente di carica: maltodestrine; vitamina C (acido L-ascorbico); bisglicinato ferroso; affron® zafferano e.s. (*Crocus sativus* L., stigma) tit. 3,5% in Lepticrosalides®; bisglicinato di zinco; agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; acido pantotenico (D-pantotenato, calcio); vitamina D Vitashine™ (colecalfiferolo); vitamina B6 (cloridrato di piridossina); Quatrefolic® (acido metiltetraidrofolico sale di glucosammina).

Dose consigliata: assumere 2 capsule al giorno.

Informazioni nutrizionali	Per dose da 2 capsule	%VNR*
Vitamina C	120 mg	150%
Magnesio	75 mg	20%
affron® zafferano e.s. - di cui Lepticrosalides®	30 mg 1,5 mg	
Ferro	30 mg	214%
Acido pantotenico	18 mg	300%
Zinco	10 mg	100%
Vitamina B6	10 mg	714%
Folato (Quatrefolic®)	400 µg	200%
Vitamina D	40 µg 1.600 UI	800%

*VNR= Valori Nutritivi di Riferimento come da Reg. EU n. 1169/2011
affron® è un marchio registrato di Pharmactive Biotech Products, S.L.
Vitashine™ è un marchio registrato di ESB Developments Ltd.
Quatrefolic® è un marchio registrato da Gnosis S.p.A.

60 capsule da 649 mg ● Quantità netta: 38,94 g



VITAVI

V / Essential Donna 20+

Multivitamine e minerali

Integratore alimentare
con affron® e Quatrefolic®

Avvertenze: Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita. Non superare la dose giornaliera consigliata. Prodotto per adulti. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Conservare in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore. La data di scadenza si riferisce al prodotto correttamente conservato in confezione integra.



Senza glutine



Adatto ai vegani



Senza lattosio

Etichetta: LDPE 4 / Barattolo: 7 / Tappo: FE 40 / Sigillo: PP 5
Verificare le disposizioni di smaltimento del Comune.

I'm green
BIO-BASED
ETICHETTA - 80% BIO-BASED
VERIFICATO DA ASTM D6866



www.vitavi.it 8 059300 400029

Revive S.r.l. Via Borromei 6, 20123 - Milano

Prodotto e confezionato presso Pharmaxima S.r.l.
Via Volta 2/A, 20090 - Trezzano sul Naviglio (MI)

PK01017 VS01

EASY-PEEL

Lotto:

Scad:

	VNR (Valori Nutritivi di Riferimento)
Vitamina A	800 µg
Tiamina (Vitamina B1)	1,1 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	1,4 mg
Niacina (Vitamina B3)	16 mg
Acido pantotenico (Vitamina B5)	6 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Biotina (Vitamina B8 o Vitamina H)	50 µg
Acido folico (Vitamina B9)	200 µg
Vitamina B12	2,5 µg
Vitamina C	80 mg
Vitamina D	5 µg
Vitamina E	12 mg
Vitamina K	75 µg

L'apporto minimo di minerali e vitamine con la quantità di assunzione giornaliera indicata in etichetta non deve essere inferiore al 15% dei valori nutritivi di riferimento (VNR) e non superare gli apporti massimi.

Ministero della Salute
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE
Apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari
Revisione settembre 2021

VITAMINE	UNITA' DI MISURA	APPORTO MASSIMO
vitamina A - (totale Retinolo Equivalenti)	µg	1200
vitamina A - Beta carotene come unica fonte	mg	7,5 (µg 1250 RE)
vitamina D	µg	50
vitamina E	mg	60
vitamina K	µg	200
vitamina C	mg	1000
tiamina (vitamina B1)	mg	25
riboflavina (vitamina B2)	mg	25
niacina	mg	54
vitamina B6	mg	10
acido folico	µg	400
vitamina B12	µg	1000
biotina	µg	450
acido pantotenico	mg	18

Ministero della Salute
ALTRI NUTRIENTI E ALTRE SOSTANZE AD EFFETTO NUTRITIVO O FISIOLOGICO
(Revisione ottobre 2022)

elenco non esaustivo che include nutrienti diversi da vitamine e minerali e altre sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico ammessi all'impiego negli integratori alimentari. Ove stabiliti, sono indicati anche i limiti di apporto ammessi con la dose giornaliera e le avvertenze supplementari.



La modifica di apporti massimi, indicazioni e avvertenze supplementari deve avvenire mediante pubblicazione di uno specifico regolamento della comunità europea.

**Concentrazione massima di monacolina K 10mg
 (Regolamento CE 432/2012)**

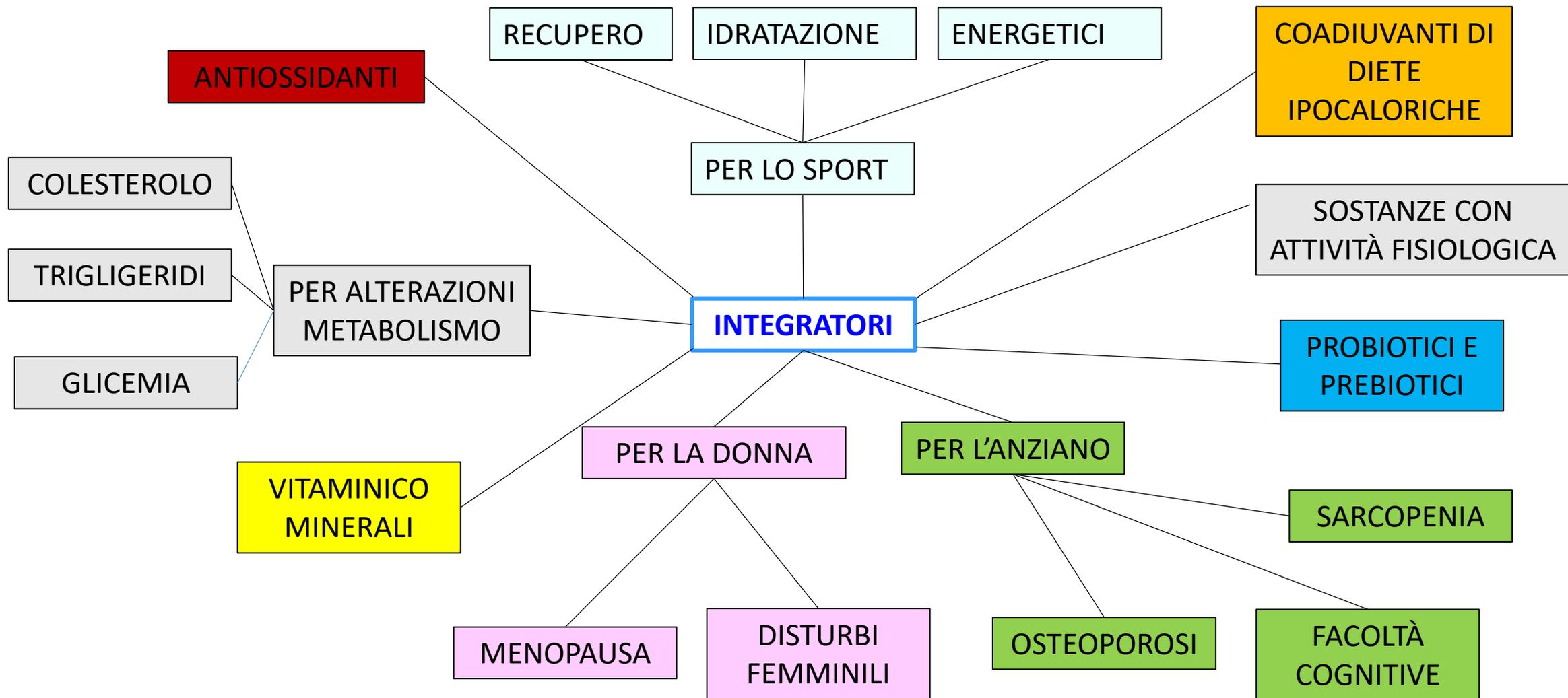


Regolamento (UE) 2022/860 entrato in vigore il 1° g

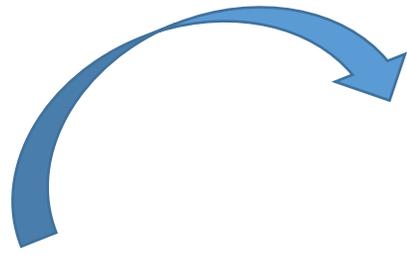
Sostanza soggetta a restrizioni	Condizioni d'uso	Prescrizioni aggiuntive
«Monacoline da riso rosso fermentato	Una singola dose di prodotto per l'assunzione giornaliera deve apportare meno di 3 mg di monacoline da riso rosso fermentato.	<p>L'etichetta deve recare il numero di singole dosi di prodotto per l'assunzione massima giornaliera e un'avvertenza a non consumare un quantitativo giornaliero pari o superiore a 3 mg di monacoline da riso rosso fermentato.</p> <p>L'etichetta deve specificare il tenore di monacoline per dose di prodotto.</p> <p>L'etichetta deve includere le avvertenze seguenti:</p> <p>“Non deve essere consumato dalle donne in gravidanza o in allattamento, dai bambini di età inferiore ai 18 anni e dagli adulti di età superiore ai 70 anni.”;</p> <p>“Consultare un medico sul consumo di questo prodotto se si manifestano problemi di salute.”;</p> <p>“Non deve essere consumato se si assumono medicinali per abbassare il colesterolo.”;</p> <p>“Non deve essere consumato se già si consumano altri prodotti contenenti riso rosso fermentato.”;</p>



Integratori: un mondo in continua crescita



EFFICACIA

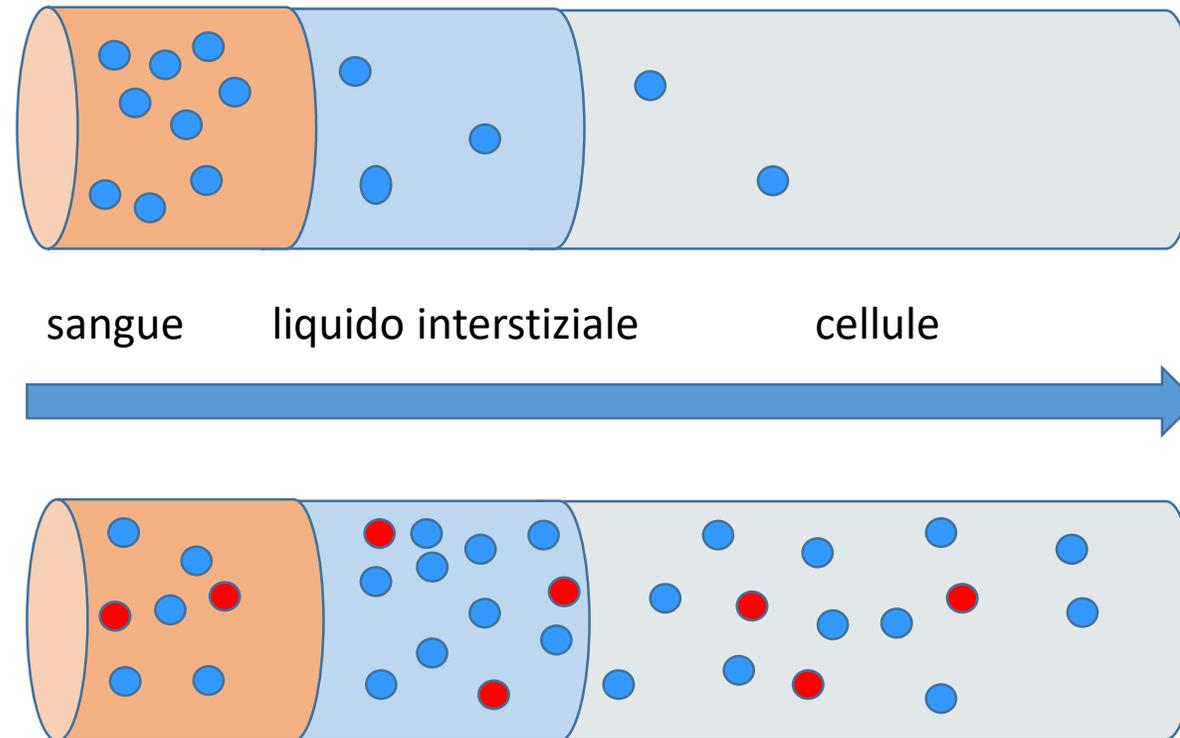


- Per alcuni integratori, esistono prove convincenti a sostegno dell'efficacia.
- Per alcuni integratori, le uniche prove a sostegno dell'efficacia sono costituite da dati ottenuti da un numero ristretto di persone o da studi condotti su animali o in vitro.



- **La tipologia di integratore:** vitamine, minerali, proteine, probiotici e altri componenti hanno tempi di assorbimento e azione diversi
- **La forma dell'integratore:** capsule, compresse, liquidi o polveri, la velocità di assorbimento può variare
- **L'organismo di ciascuno:** età, peso, condizioni di salute e altre caratteristiche personali incidono sull'assimilazione degli integratori
- **L'alimentazione e lo stile di vita:** una dieta bilanciata e uno stile di vita sano possono favorire l'azione degli integratori

Non svolgendo un'azione farmacologica mirata è normale che non si riscontri immediatamente la loro efficacia, ma bisogna essere costanti nell'assunzione per i periodi indicati. Non oltrepassarli per evitare l'accumulo e incorrere in effetti collaterali!



Rischi

Gli integratori alimentari spesso contengono molti ingredienti e a volte anche sostanze con una potenziale attività farmacologica che possono causare effetti imprevedibili e indesiderati.

Alcuni rischi possono essere collegati a:

- un uso improprio
- una interazione con farmaci o altri integratori alimentari

Qualsiasi utilizzatore può incorrere in questi rischi, anche se alcune popolazioni particolari come i bambini, gli anziani, le persone con malattie croniche, le donne in gravidanza o in allattamento sono più esposte alle reazioni avverse.

Segnalazione eventi avversi correlati al consumo di integratori alimentari

È attivo dal 2002, presso l'Istituto Superiore di Sanità, il sistema di fitosorveglianza

www.vigierbe.it

Indicazioni

- Rispettare la posologia
- Rispettare le indicazioni: al mattino, prima o dopo i pasti, la sera
- Assumere con regolarità
- Evitare periodi prolungati, in genere massimo 3 mesi
- Informare il proprio medico relativamente all'assunzione e a effetti collaterali
- Mantenere uno stile di vita e una alimentazione sana
- Chiedere consiglio al farmacista per la scelta

Pigliate 'na pastiglia!



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!!!!**