

SE LA PILLOLA VA GIÙ

di Francesca Ronchin e Carla Rumor

collaborazione Greta Orsi

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Bentornati, rieccoci qui. Parliamo di integratori. Siamo il paese che ne consuma di più in Europa. Li prendiamo per combattere lo stress, la fatica, l'insonnia, con la speranza di dimagrire, depurarci oppure di rinforzare il sistema immunitario. I più venduti sono i fermenti lattici, ottimi per chi ha l'organismo debilitato, e poi ci sono gli integratori che abbassano il colesterolo nel sangue, ottimi anche per chi ha problemi cardiovascolari. Il problema è che poi c'è un mondo, un altro mondo, quello dei multivitaminici, A, B, C, D, E, quello delle papaye e di tante, infinite, erbe. Il mercato vale tre miliardi di euro l'anno, solo qui in Italia, 212 milioni di confezioni vendute, e questo escluso l'online, e anche il nero, perché ne gira parecchio. Vengono considerati per legge un alimento, non un farmaco, e questo genera una certa ambiguità. Le maglie dei controlli sono larghe. Noi un po' di *due diligence* l'abbiamo fatta. Intanto vi proponiamo la fotografia di quello che è il vero miracolo: quello del fatturato, ottenuto anche grazie ad abili tecniche di marketing e acrobazie linguistiche. Le nostre Francesca Ronchin e Carla Rumor.

SIGNORA 1

Il magnesio e il potassio, ma, insomma, altri generi di integratori, no.

SIGNORE 1

Lo prendo perché ho chiesto al mio farmacista degli integratori che mi tirassero su.

AUTRICE FUORI CAMPO

Stanchezza, insonnia, caduta dei capelli, si ricorre all'integratore appena abbiamo la sensazione di avere qualche problema, o semplicemente per darci un aiutino. Per l'allenamento fisico, per dimagrire, per rallentare l'invecchiamento, per la prevenzione delle malattie e per sentirsi più in forma. Ma funzionano?

SIGNORA 2

Sì, sì, almeno dà questa impressione. Magari mangio una banana e fa lo stesso effetto, non lo so...

SIGNORE 2

È una cosa che aiuta a prescindere dal farmaco. Praticamente non fa niente. Però aiuta l'organismo a non peggiorare la situazione.

SIGNORA 3

Sono molto costosi.

AUTRICE FUORI CAMPO

Tuttavia le vendite nell'ultimo anno sono aumentate del 5 per cento. Online, nei supermercati, nelle palestre, ma l'80 per cento degli integratori si comprano nelle farmacie.

FARMACISTA

Su dieci prodotti facciamo una stima che magari sette sono integratori e tre farmaci. Probabilmente perché c'è molta pubblicità in più... oppure perché anche magari il nostro ruolo ci ha portato poi a spiegare questi prodotti meglio alle persone, c'è fiducia nei confronti dell'integratore.

AUTRICE FUORI CAMPO

La direttiva europea lo definisce come un alimento che serve a integrare la dieta. Ma se un farmaco serve a curare patologie, l'integratore facilita il fisiologico funzionamento dell'organismo.

MICHELE SCULATI – DOCENTE IN NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI MILANO BICOCCA

Il paziente arriva e mi chiede qualcosa perché si sente fiacco, vuole un po' più di energia, però alle volte va a letto all'una, c'ha in mano lo smartphone da una parte, il computer dall'altra, si sveglia alle 6.30, salta la colazione, a pranzo mangia un tramezzino e poi spera con una pillola di riprendere tutte le energie.

AUTRICE FUORI CAMPO

Secondo le direttive dell'autorità per la sicurezza alimentare chi lo produce non può promuovere un integratore dichiarando che genera più energia o vitalità. Questo perché non è provato da studi scientifici. Eppure ricorrendo alle acrobazie lessicali la promozione delle aziende va sempre a finire lì.

SPOT SUSTENIUM PLUS

Non ce la faccio, sono senza corrente.

SPOT BETOTAL

Dai vita alla tua energia.

SPOT SUPRADYN RICARICA

Per sentirti velocemente più attivo.

SPOT MULTICENTRUM

Per vivere con più energia.

MICHELE SCULATI – DOCENTE IN NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI MILANO BICOCCA

Difficilmente un integratore mi darà energia, possono contribuire al metabolismo energetico, che è un'altra questione. Quindi, per produrre energia, io ho bisogno di certe vitamine, ma difficilmente mi daranno quello *shot* di energia.

FRANCESCA RONCHIN

Vitamine?

UOMO IN FARMACIA

Sì.

FRANCESCA RONCHIN

Ma perché?

UOMO IN FARMACIA

Perché mi sento debole.

FRANCESCA RONCHIN

Come fa a sapere che la sua stanchezza dipende dalla mancanza di vitamine?

UOMO IN FARMACIA

Su internet, giusto? Conferma? È una carenza di vitamine, magari sto mangiando anche poco.

AUTRICE FUORI CAMPO

A spettatori e a ciclisti, anche la Named, sponsor del Giro d'Italia, promette il carburante istantaneo.

EUGERT ZHUPA - CICLISTA

Ti dà quel 3 per cento, 4 per cento in più.

DOMENICO POZZOVIVO - CICLISTA

Un buon 10 per cento possa influire sulla prestazione nel finale.

ALESSANDRA FEDRIGO - MARKETING AND INNOVATION MANAGER NAMEDSPORT

Chiunque possa dire all'atleta: guarda prendi questo prodotto ti farà aumentare la tua performance del 20 per cento in realtà sta mentendo spudoratamente.

FRANCESCA RONCHIN

Perché non si può quantificare.

ALESSANDRA FEDRIGO - MARKETING AND INNOVATION MANAGER NAMEDSPORT

Non si può dire.

FRANCESCA RONCHIN

Perché è così soggettivo? Se funziona, funziona. No?

ALESSANDRA FEDRIGO - MARKETING AND INNOVATION MANAGER NAMEDSPORT

È soggettivo perché ci sono persone che se mangiano una mela dopo il pasto stanno male, un'altra persona mangia la stessa mela dopo il pasto e non si gonfia.

AUTRICE FUORI CAMPO

La Named produce anche Immun'age, il noto integratore a base di papaya fermentata diventato famoso dopo che l'immunologo Luc Montagnier lo aveva consigliato al papa malato di Parkinson. È uno dei prodotti più consigliati in farmacia.

CAMERA NASCOSTA IN FARMACIA FARMACISTA

La papaya fermentata è un frutto che va bene per tante cose: mantiene basso il tasso di glicemia nel sangue, è un frutto polivalente, aiuta la stanchezza fisica, la stanchezza mentale, l'affaticamento in generale da cambio di stagione; è utile per le persone che hanno problemi di reattività del sistema immunitario, quindi ipersensibili, contro le allergie, è un rafforzativo del sistema immunitario dal punto di vista anche nervoso.

CARLA RUMOR

Quindi per quel che riguarda l'Alzheimer per esempio?

FARMACISTA

Immun'Age è il top.

AUTRICE FUORI CAMPO

Non è proprio la stessa cosa che pensa l'Antitrust che nel 2014 ha multato di 250 mila euro la Named per pubblicità ingannevole.

GIOVANNI CALABRÒ – DIRETTORE GENERALE PER LA TUTELA DEL CONSUMATORE

Veniva indicato come un prodotto che ha però anche dei vantaggi, delle caratteristiche quasi miracolose, nel senso, poteva servire anche contro l'invecchiamento, per curare malattie degenerative rilevanti o addirittura dei morbi. A noi è sembrato assolutamente non dimostrato scientificamente.

AUTRICE FUORI CAMPO

Ma un anno dopo il Tar annulla la sanzione perché nella direttiva comunitaria a cui ha fatto riferimento l'Antitrust, non esiste un espresso divieto ai *claim*.

GIOVANNI CALABRÒ – DIRETTORE GENERALE PER LA TUTELA DEL CONSUMATORE

Il Tar arriva a dire: attenzione, Autorità, tu non puoi ritenere sussistente per questo una pratica commerciale scorretta quando gli operatori, in mancanza di regole chiare, si sono inseriti in un contesto un po' ambiguo e hanno fatto la loro pubblicità.

CARLA RUMOR

Sostanzialmente loro hanno detto: non si può dimostrare che quel *claim* sia falso. No? È come se fino a prova contraria noi possiamo dire qualsiasi cosa.

GIOVANNI CALABRÒ – DIRETTORE GENERALE PER LA TUTELA DEL CONSUMATORE

Lei ha perfettamente ragione, però è chiaro che mentre è normale, c'è sempre nella pubblicità un'enfatizzazione... sul farmaco è chiaro che le cose cambiano.

CARLA RUMOR

La Named ha detto che la veridicità dei loro *claim* era dimostrata da studi, voi avete preso in considerazione questi studi?

GIOVANNI CALABRÒ – DIRETTORE GENERALE PER LA TUTELA DEL CONSUMATORE

Le perizie, comunque, non sono studi scientificamente validati e eventualmente il processo di verifica degli studi va effettuato presso l'autorità competente. Quindi presso il ministero della Salute.

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Il contesto è ambiguo, dice l'Antitrust. Il problema è che non sono farmaci ma si presentano a volte come tali. Oppure possono sembrare. Se portano a supporto degli studi scientifici, devono essere approvati dalle competenti autorità sanitarie. Noi abbiamo chiesto alla Named di incontrarci, di spiegarci un pochettino come stanno le cose, però ha detto: l'autorità ci ha vietato di parlare. Insomma, non capiamo però quale Autorità. Abbiamo chiesto al ministero della Salute, e ha detto di non aver posto alcun veto. Forse si riferiscono all'antitrust, che però le ha vietato di presentarsi come un farmaco. Poi, però, tanto il Tar le ha dato ragione, dicendo che non c'è un espresso divieto, fino a prova contraria. Ma la prova, chi la dovrebbe presentare? La papaya fermentata ha ottime qualità, però non deve esagerare, chi la produce, a presentarsi come una panacea. Il segreto di come utilizzare le vitamine è in un curva: prima può sembrare agevole poi, forse, diventa pericolosa. Vediamo come utilizzare, invece, le

vitamine. Siamo cresciuti, una generazione intera è cresciuta col mito della vitamina C ispirato da oltre oceano.

PUBBLICITÀ CHOCKS VITAMINS

MAMMA

Io vedo un giovane uomo molto alto con spalle belle larghe.

BAMBINO

Io?

MAMMA

Tu. E ora voglio fare il possibile per aiutarti a diventarlo. Buon cibo, riposo, esercizio fisico e anche vitamine Chocks con ferro.

BAMBINO

A me piace Chocks.

AUTRICE FUORI CAMPO

Nel 1970, il dottor Linus Pauling, premio Nobel per la chimica, pubblica "Vitamina C e il raffreddore comune", è convinto che prendendo 3000 mg di vitamina C ogni giorno, cinquanta volte la dose giornaliera raccomandata, si può sconfiggere il raffreddore. Non solo, secondo Pauling, unendo vitamina C ad abbondanti dosi di vitamina A, vitamina E, selenio e beta-carotene, si può persino prevenire il cancro.

LINUS PAULING

La vitamina C assunta in ampie dosi rafforza il sistema immunitario, cruciale per proteggerci dalle malattie.

AUTRICE FUORI CAMPO

Ma quanto c'è di vero nelle sue teorie? Il dottor Pauling, che assume dosi da cavallo di vitamina C per gli ultimi venti anni della sua vita, muore di tumore alla prostata. Gli studi successivi dimostreranno che Pauling si era sbagliato: mentre la vitamina C assunta con le arance ci protegge dal raffreddore, quella in pillola no. Non solo, troppa vitamina C da antiossidante diventa ossidante.

NINO CARTABELLOTTA – PRESIDENTE FONDAZIONE GIMBE

Il micronutriente, sia esso minerale piuttosto che vitamina, viene assunto molto più facilmente dall'organismo quando viene assunto con l'alimentazione in quantità diluita, ovviamente con i cibi, piuttosto che in grandi quantità come invece avviene negli integratori, che invece rappresentano dei concentrati di micronutrienti.

AUTRICE FUORI CAMPO

Tuttavia, nonostante gli studi contrari, nel 1992 la promessa di salute delle vitamine conquista la copertina del *Time* e oggi, solo negli Usa, il mercato degli integratori vale trenta miliardi di dollari. Passata l'era della vitamina C, oggi c'è un altro dottore, un altro libro e un'altra panacea: la vitamina D, quella che il nostro corpo produce con l'esposizione al sole, o ingerendo cibi grassi, oggi un po' fuori moda. Secondo il dott. Holick i livelli di vitamina D raccomandati finora non vanno bene, bisogna aumentare la dose.

MICHAEL HOLICK – ENDOCRINOLOGO SCUOLA DI MEDICINA UNIVERSITÀ DI BOSTON

Con la sola dieta non riusciamo ad avere la quantità di vitamina D che ci serve, questo è il problema.

AUTRICE FUORI CAMPO

La teoria del dott. Holick si scontra però con diversi studi. Questi, ad esempio, li ha realizzati l'*Agency for Healthcare Research and Quality*, un'agenzia federale statunitense che ha messo in piedi una task force, per migliorare il sistema sanitario americano, proverebbero che la vitamina D, essenziale per le ossa, non aiuta a prevenire le cadute conseguenti alle fratture.

SILVIO GARATTINI – PRESIDENTE CDA ISTITUTO MARIO NEGRI

"Being associated with higher rates of fall related outcomes", cioè addirittura era negativo, cioè più cadute.

MICHAEL HOLICK - ENDOCRINOLOGO SCUOLA DI MEDICINA UNIVERSITÀ DI BOSTON

Gli studi non sono stati condotti con il giusto quantitativo di vitamina D e devo dire onestamente che la maggior parte della comunità scientifica non sa nulla della vitamina D.

AUTRICE FUORI CAMPO

Il 2010 è l'anno d'oro di licopene, the verde e selenio. Poiché tra gli orientali il tasso di tumori alla prostata è basso, gli studiosi ipotizzano che il segreto sia la dieta a base di riso, pomodori e the. All'ospedale Molinette di Torino, hanno studiato gli effetti sui pazienti a rischio.

PAOLO GONTERO – DIRETTORE CLINICA UROLOGICA MOLINETTE TORINO

Abbiamo deciso di creare un composto che contenesse un po' tutte le sostanze che in quel momento, nel 2011, avevano delle evidenze, qualche evidenza scientifica di un effetto protettivo nei confronti del tumore della prostata. Il licopene contenuti nei pomodori rossi, il selenio e appunto, i derivati del the verde. Per cui con l'istituto di farmacologia abbiamo creato una specie, diciamo così di pillolone. Siamo andati oltre e abbiamo fatto dei test genetici per andare a vedere se c'erano delle differenze nel genoma, cioè nella struttura molecolare di queste cellule prostatiche e abbiamo visto che coloro che avevano assunto i composti che noi pensavamo essere benefici, sembrava che in qualche modo dimostrassero delle modificazioni genetiche che noi troviamo associate più frequentemente al tumore della prostata.

MICHELE SCULATI – DOCENTE IN NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI MILANO BICOCCA

Noi ricordiamoci sempre che esiste una curva a U. Poco di un nutriente aumenta il rischio, poco, la carenza; il giusto nutriente mi diminuisce il rischio, ma l'aumento eccessivo del nutriente frequentissimamente aumenta il rischio.

AUTRICE FUORI CAMPO

C'è un altro inconveniente. E' difficile sapere l'esatta quantità dei nutrienti ingeriti, perché oltre la metà dei multivitaminici presenti sul mercato non conterrebbe quanto dichiarato in etichetta.

TOD COOPERMAN – RICERCATORE LABORATORIO INDIPENDENTE CONSUMERLAB NEW YORK

La FDA non fa regolarmente i test sugli integratori, li fa solo quando muore qualcuno, ecco perché ho cominciato Consumerlab.

CARLA RUMOR

Quindi ha cominciato a fare i suoi test e cosa avete scoperto?

TOD COOPERMAN – RICERCATORE LABORATORIO INDIPENDENTE CONSUMERLAB NEW YORK

Un integratore su quattro non contiene ciò che riporta l'etichetta. Se c'è troppo poco quantitativo ovviamente non funzionano e butti via i soldi, se ce n'è troppo invece possono verificarsi intossicazioni, per esempio da vitamina D, da acido folico. Quello che mi preoccupa di più è un multivitaminico per adulti.

AUTRICE FUORI CAMPO

Il prodotto analizzato da Cooperman in laboratorio è il *Walgreens women's multivitamin gummies* e chiunque può acquistarlo online. Ha il doppio dell'acido folico riportato in etichetta.

TOD COOPERMAN – RICERCATORE LABORATORIO INDIPENDENTE CONSUMERLAB NEW YORK

Non bisognerebbe assumerne più di 400 milligrammi al giorno, come scritto in etichetta. Ma in realtà ne conteneva 1300.

AUTRICE FUORI CAMPO

Ogni tre settimane il professor Cooperman pubblica sul sito il report degli integratori analizzati. Emerge che 1 su 5 non supera il test, nel caso dei multivitaminici addirittura la metà.

TOD COOPERMAN – RICERCATORE LABORATORIO INDIPENDENTE CONSUMERLAB NEW YORK

Alcune pillole non si sciolgono! Abbiamo messo la pasticca in un liquido ma dopo trenta minuti era ancora lì, intera! Sessanta minuti dopo, ancora! Così la pasticca non rilascia le vitamine, che quindi non possono essere assorbite dal nostro organismo. Poi ci sono alcuni prodotti che dicono di essere a base di aloe nei quali l'aloe, però, non c'è! Bisogna stare attenti con l'aloe. C'è una parte tossica che può provocare terribile diarrea. Guarda questa foto: abbiamo fatto il test e abbiamo lasciato un po' del gel su un cucchiaino. Quando siamo tornati dopo il weekend, il gel si era seccato, non riuscivamo a staccarlo dal cucchiaino!

CARLA RUMOR CON CAMERA NASCOSTA

Che cosa fa l'aloe?

FARMACISTA

È riossigenante molecolare, ti va a pulire, ma ci sono anche i polisaccaridi, quindi non solo ti pulisce, ti rende leggera, ma ti va anche a stimolare le difese immunitarie di primo livello. In più ti aiuta, proprio per il richiamo all'acqua a livello intestinale, ad evacuare più facilmente. Anche con gli enzimi digestivi ti aiuta anche a digerire.

CARLA RUMOR

Mi hanno detto che c'è una parte dell'aloe che fa male che è l'aloina.

FARMACISTA

Di solito c'è scritto che è stata tolta l'aloina. Di solito quelli che sono venduti, proprio per evitare questo, la tolgono.

AUTRICE FUORI CAMPO

Al dipartimento di cardiologia in Alabama hanno analizzato 18 studi realizzati su 2 milioni di individui in tutto il mondo, per capire gli effetti dei multivitaminici sul cuore. Dopo dodici anni sono arrivati a una conclusione.

JOONSEOK KIM – CARDIOLOGO UNIVERSITÀ DELL' ALABAMA

Non è emerso alcun legame fra l'uso degli integratori e le malattie cardiovascolari e non abbiamo trovato alcun beneficio nell'uso di multivitaminici per prevenire infarti e ictus. Gli studi hanno dimostrato che se si ha un effettivo deficit, gli integratori non ti aiutano a prevenire un attacco cardiaco. Gli integratori danno una falsa percezione di protezione cardiovascolare, il problema è che potrebbero disincentivare chi li usa a seguire comportamenti più sani per la salvaguardia del cuore, cioè mangiare frutta, verdura, fare sport.

SILVIO GARATTINI – PRESIDENTE CDA ISTITUTO MARIO NEGRI

Sono stati fatti degli studi su delle popolazioni a cui sono stati somministrati complessi di vitamine più aminoacidi. Si è visto nessun miglioramento: quelli trattati e quelli non trattati, non si è visto miglioramento dal punto di vista delle principali malattie cardiovascolari o dei tumori.

CARLA RUMOR

Tanta gente dice di sentirsi stanca, poi prende gli integratori e sente di avere più energia.

JOONSEOK KIM – CARDIOLOGO UNIVERSITÀ DELL' ALABAMA

Quando abbiamo dato una pillola di placebo i pazienti si sentivano meglio: si chiama proprio effetto placebo!

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Vabbè, insomma abbiamo capito che è meglio evitare innanzitutto l'online perché qualche rischio si corre. E poi, i controlli. I controlli sono quelli che vengono fatti per gli alimenti, e quindi a campione e di tanto in tanto. Questo perché, come abbiamo detto, gli integratori vengono considerati alla stregua degli alimenti. È responsabilità delle ditte quello che c'è dentro, rispettare i quantitativi delle sostanze, la purezza degli elementi che vengono inseriti nel prodotto. Rispettare, soprattutto, le normative sulle etichette che sono, ripetiamo, quelle dell'alimentazione. Questo significa che la vera farmaco-vigilanza poi la fa chi l'integratore lo ingerisce. Solo se ha problemi, e denuncia, scattano poi successivamente i controlli. Ora, chi usa gli integratori, li usa con un titolo di sottofondo: li prendo perché il cibo di oggi non è più come quello coltivato nell'orto della nonna. Ma è veramente così? Abbiamo fatto la *due diligence* anche agli alimenti acquistati al supermercato. Comunque, resta di fatto che le maglie sono talmente larghe che oggi gli integratori vengono venduti online, vengono venduti anche in nero, grazie al *multilevel marketing* vengono venduti dalla casalinga, che arrotonda, dall'impiegato e finanche un tassista si può improvvisare nutrizionista on the road.

TASSISTA VENDITORE JUICE PLUS

Non si chiama dieta, questa si chiama sana alimentazione, che sono due cose diverse; tipo, questa è una ragazza, da così è diventata così.

AUTRICE FUORI CAMPO

Anche il prodotto viaggia in taxi.

TASSISTA VENDITORE JUICE PLUS

Io uso la barretta, un giorno sì e un giorno no mi faccio lo shake e il brucia-grassi, una bustina a mezzogiorno e una bustina la sera, prima di mangiare.

FRANCESCA RONCHIN

Cosa c'è dentro questi prodotti che fa così bene?

TASSISTA VENDITORE JUICE PLUS

Ci sono proteine, fibre, verdure, carboidrati. Tutto.

FRANCESCA RONCHIN

Non sono cose che puoi trovare già nell'alimentazione?

TASSISTA VENDITORE JUICE PLUS

Sì, però come fai a prenderti cinque volte al giorno frutta e verdura. Soprattutto per la donna perché ha un po' più problemi, tra virgolette, la donna: cellulite, ritenzione idrica. Gli esami del sangue li ho fatti due mesi fa, li avevo sempre sballati, il dottore mi guarda e mi fa: "che c...o fai?". "E niente, mangio sano" gli ho detto. È ovvio che non gli ho detto che prendo prodotti e tutto. Perché sono persone con la mentalità vecchia che non credono a determinate cose.

SILVIO GARATTINI – PRESIDENTE CDA ISTITUTO MARIO NEGRI

Tutti possono pensare che questo integra quello che non mangiamo, quello che non assumiamo, in realtà non integra niente perché una dieta varia – e questo è il punto che si deve fare – una dieta varia non ha bisogno di ulteriori somministrazioni di prodotti.

AUTRICE FUORI CAMPO

Ogni azienda per essere più convincente ha un atleta che sponsorizza il prodotto. Per Herbalife c'è la Federazione italiana nuoto e Cristiano Ronaldo, Named Sport oltre ai ciclisti del giro d'Italia ha anche il volto di Federica Pellegrini. Swisse, Claudio Marchisio e Martina Colombari.

FRANCESCA RONCHIN

Tu non hai chiesto all'azienda anche di fornirti studi clinici?

MARTINA COLOMBARI - TESTIMONIAL SWISSE

No, perché comunque non credo sia necessario, io non vado nelle farmacie a vendere questi prodotti, io mi sono limitata a informarmi e a provarli sulla mia pelle, ho visto che danni collaterali... non ho avuto nessun tipo di problema e quindi...

FRANCESCA RONCHIN

L'importante è crederci.

MARTINA COLOMBARI - TESTIMONIAL SWISSE

Pensiamo positivo.

FRANCESCA RONCHIN

Se l'alimentazione è già sana ed equilibrata potrebbe bastare. Invece, spesso...

MARTINA COLOMBARI - TESTIMONIAL SWISSE

L'alimentazione è sana e equilibrata se io sono a Riccione e mangio l'insalata dell'orto di mia nonna, le uova delle galline di mia nonna e allora può avere un senso evitare

gli integratori. Ma in questo momento non so quante sostanze ci sono in quello che mangiamo.

SILVIO GARATTINI - PRESIDENTE CDA ISTITUTO MARIO NEGRI

È esattamente il contrario: il cibo era molto peggio una volta, perché non si dimentichi che una volta non c'erano i frigoriferi, il cibo fermentava, il cibo era molto meno controllato dal punto di vista dei trattamenti e proprio per questo che non abbiamo bisogno di avere integratori, salvo, non bisogna essere assoluti, salvo casi particolari.

AUTRICE FUORI CAMPO

Proprio per vedere se rispetto all'orto della nonna i prodotti che acquistiamo al supermercato sono più poveri di vitamine, li abbiamo fatti analizzare.

DANIELA MAURIZI – DIRETTORE TECNICO GRUPPO MAURIZI

Le arance che abbiamo analizzato noi, hanno un contenuto di 39 milligrammi di vitamina C su 100 grammi. Questo per metterlo in relazione con quello che è un consumo di riferimento giornaliero che è 80 milligrammi, vuol dire che ne assumiamo, mangiando 100 grammi di arancia, circa il 50 per cento. Quindi se noi ci facessimo una bella spremuta con un arancia e mezza la mattina il nostro fabbisogno di vitamina C sarebbe già soddisfatto.

AUTRICE FUORI CAMPO

E poi c'è la papaya: in 100 grammi sono stati trovati 270 microgrammi di vitamina A, pari al 33 per cento del fabbisogno giornaliero. Nelle mandorle dolci 28 milligrammi di vitamina E, pari addirittura al 240 per cento del fabbisogno. E con 100 grammi di salmone assumiamo contemporaneamente il 17 per cento di vitamina B1 e oltre il 50 per cento di vitamina B3. Di quello che servirebbe giornalmente.

DANIELA MAURIZI – DIRETTORE TECNICO GRUPPO MAURIZI

Stando a questi dati e stando, come le dicevo, una dieta variata, gli integratori secondo me non servono.

CARLA RUMOR

Invece in quale caso servono?

DANIELA MAURIZI – DIRETTORE TECNICO GRUPPO MAURIZI

Nel caso di patologie, nel caso di persone che assumono dei farmaci costantemente; chi, per esempio, ha degli stili di vita condizionati o da scelte etiche, tipo i vegani, oppure da scelte proprio dovute a una patologia, quindi i celiaci, per esempio, quindi chi deve mangiare per forza senza glutine, potrebbe aver bisogno effettivamente di integrare.

AUTRICE FUORI CAMPO

Negli Stati Uniti hanno anche valutato in quanti avrebbero bisogno effettivo di integrare. Secondo lo studio del *Center for disease control and prevention*, l'ente federale statunitense che controlla lo stato sulla salute, solo il 10 per cento della popolazione statunitense avrebbe bisogno davvero di integrare la propria dieta. Non solo: multivitaminici e minerali, se presi in eccesso, potrebbero generare un maggior rischio di sviluppare cancro o disturbi al cuore.

ARRIGO CICERO - PRESIDENTE SOCIETÀ ITALIANA NUTRACEUTICA

Il problema reale qual è? Molto spesso vengono assemblati integratori che contengono più di una sostanza insieme; allora se noi abbiamo tanti studi clinici sulle singole

sostanze abbiamo pochissimi studi clinici su questi integratori messi assieme fra di loro.

AUTRICE FUORI CAMPO

Per rassicurare i consumatori, alcune ditte che producono integratori mostrano sui loro siti studi e pubblicazioni scientifiche. Ma si tratta per lo più di studi osservazionali, non sperimentali, effettuati su soggetti scelti e non su campioni a caso.

ARRIGO CICERO - PRESIDENTE SOCIETÀ ITALIANA NUTRACEUTICA

Il problema di questo tipo di studi è che sono sicuramente molto importanti se noi abbiamo un'esposizione su migliaia di persone per tempi molto lunghi, allora possiamo ottenere delle informazioni molto importanti. La difficoltà sta proprio nel fatto che essendo nello studio osservazionale un utilizzo nella vita reale avremo persone giovani, anziani, sani, meno sani, obesi, anoressici che utilizzano lo stesso prodotto e quindi con una variabilità di risposte estremamente importante. Quando si conduce uno studio clinico invece a priori si selezionano soggetti che siano simili fra di loro in modo tale da ridurre la possibilità che l'effetto che si vede sia dovuto al caso, perché magari c'è qualcuno che mangia un po' di più o un po' di meno. È una questione di proprio rigore.

STEFANO SALA – AD ZUCCARI AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Trova migliaia di studi scientifici fatti da università, non da...

FRANCESCA RONCHIN

Sì, però dopo, lì, sono studi osservazionali più che studi sperimentali.

STEFANO SALA – AD ZUCCARI AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Sì mi rendo conto; però tenga conto che non è necessario fare uno studio clinico come lo si fa per una medicina che cura una patologia grave. Pensare che le persone li comprino semplicemente perché sono credulone mi sembra eccessivamente riduttivo.

FRANCESCA RONCHIN

Però se ci fosse una validazione scientifica del fatto che questi prodotti hanno dei benefici anche a lungo termine, sarebbe meglio.

STEFANO SALA – AD ZUCCARI AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Io più che dirle che la validazione scientifica attualmente a disposizione dei ministeri è sufficiente per ciò che è necessario e si può dire sull'integratore, non so che cosa dirle.

AUTRICE FUORI CAMPO

Più che una validazione scientifica, in realtà, il ministero della Salute utilizza la "tradizione d'uso", tradotto: se valeriana e aloe non hanno fatto male fino ad ora, vuol dire che sono sicure.

VALENTINO MERCATI - PRESIDENTE ABOCA AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Qui c'è il sambuco. Tutto l'inverno viene utilizzato il sambuco contro la febbre.

AUTRICE FUORI CAMPO

Le sostanze presenti nelle piante qui le studiano in laboratorio. Tuttavia, la prova che siano realmente efficaci per il nostro organismo è tutt'altro che scientifica.

FRANCESCA RONCHIN

Per esempio, qui si parla di sostegno, qui di vitalità e di quanto aumenta tipo in questo caso il sostegno e in questo caso la vitalità: di quanto?

VALENTINO MERCATI - PRESIDENTE ABOCA AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Ma non è misurabile. Si riesce a stare meglio se uno si accorge che sta meglio. Se uno deve andare a dare un esame e lo prende un'ora o due prima, probabilmente si sente più sicuro al dare l'esame.

FRANCESCA RONCHIN

Quindi, come si fa a sapere se funziona un prodotto, se non è quantificabile?

VALENTINO MERCATI - PRESIDENTE ABOCA AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Il farmacista ci deve dire, è tornato il cliente, l'ha ricomprato o non l'ha ricomprato, si misura dalla soddisfazione.

FRANCESCA RONCHIN

Quindi il test di efficacia più utile alla fine lo fa il cliente stesso.

VALENTINO MERCATI - PRESIDENTE ABOCA AZIENDA PRODUTTRICE INTEGRATORI ALIMENTARI

Lo fa il cliente... Quella che noi chiamiamo la farmacovigilanza.

AUTRICE FUORI CAMPO

In un mercato che in Italia vende 212 milioni di confezioni, senza contare quelle on line, la farmacovigilanza la fa il cliente. Ma c'è chi non aspetta che le regole vengano cambiate e si è portato avanti con il lavoro. Al dipartimento di farmacia di Napoli hanno condotto uno studio sulle proprietà della mela annurca: oltre a ridurre il colesterolo favorirebbe anche la ricrescita dei capelli e per dimostrarlo hanno investito 150mila euro e realizzato uno studio clinico sperimentale sul modello dei farmaci.

ETTORE NOVELLINO - DIRETTORE DIPARTIMENTO FARMACIA UNIVERSITÀ FEDERICO II DI NAPOLI

Non possiamo fermarci più ai proverbi e a dire, questa cosa fa bene perché l'abbiamo osservata in centinaia di anni. È giunto il momento di dare scientificità e allora, a questo punto, siccome sempre più cittadini si avvicinano a questo tipo di, chiamiamola terapia tra virgolette, c'è bisogno a questo punto che venga definita una normativa che tuteli i cittadini.

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Se vuoi vendere un integratore basta una notifica telematica al ministero della Salute e, grazie al meccanismo del silenzio-assenso, la vendi. Prima era sufficiente anche una semplice raccomandata. L'allarme lo lancia, però, l'associazione scientifica dei farmacisti. Dice: attenzione, c'è confusione, confusione tra i farmacisti e anche confusione tra i clienti, perché gli integratori vengono venduti in confezioni molto simili a quelle dei farmaci. Tuttavia, qualcosa, negli ultimi mesi, si è mosso. Dal 2019, gennaio, entrerà in vigore una lista dove sono pubblicate, dentro, delle sostanze, degli integratori che possono confliggere con alcuni medicinali. Ma l'hanno pubblicata sul

sito, devi andare a vedere là se vuoi vedere, capire qualcosa prima di andare a comprare un integratore. Invece, per l'esistente vale la linea dell'uso, del consolidato. Se un alimento non ha fatto male fino ad oggi, un ingrediente non ha fatto male fino ad oggi può essere continuato a commerciare. Se invece vuoi inserire un nuovo elemento, considerato *novel food*, necessita una nuova autorizzazione. Alla fine integratori sì o integratori no? Io seguirei il consiglio del professor Garattini, che dice: se sei sano, se segui un'alimentazione sana e variegata, abbiamo visto che negli alimenti ci sono ancora le sostanze buone, gli stessi quantitativi erano stati addirittura riscontrati dieci anni fa dall'Istituto Superiore di Sanità, allora gli integratori non servono. Se invece hai una patologia o sei sotto cura di farmaci particolari, fatti consigliare dal medico, che ti dirà qual è la sostanza di cui il tuo organismo necessita. Evita l'online, evita il fai da te perché potrebbe essere rischioso. Fai una vita sana e, soprattutto, cerca di recuperare l'energia. A proposito di energia, passiamo a quei benzinai mascherati che sottraggono al paese, attraverso contrabbando, sei miliardi di euro l'anno di risorse.