

Stammi Bene

I consigli del medico



Dotór, xè solo vitamine...



di
Marco Ballico,
medico,
psicoterapeuta
e docente Iusve

Che gli integratori non facciano male è importante, ma siamo sicuri che facciano bene? E qualora l'integratore procurasse una complicanza grave?

L'altro giorno ho fatto una riflessione dopo aver visto in TV l'ennesimo spot sulla salute. Una scatola, che aveva in tutto e per tutto l'aspetto di un farmaco, veniva proposta come il rimedio efficace e naturale per la prevenzione di certi malesseri che, badate bene, non venivano mai chiamati "malattia", ma che poca differenza ne avevano.

Mi sono chiesto come mai queste sostanze nessuno le prescrive e la risposta semplice ed immediata è che sono degli integratori e sono di libera vendita, cioè non hanno bisogno di ricetta medica. Ora, senza entrare nello specifico e soprattutto stando lontani da facili polemiche, credo la questione sia tutt'altro che banale.

Oggi possono essere messe in commercio specialità pseudo medicinali sotto l'etichetta di integratori alimentari che di integratore hanno ben poco, ma che sembrano dei farmaci camuffati e dei quali il medico non ha né completa consapevolezza né controllo.

Siamo sicuri che siano davvero innocui? Chi lo garantisce? Chi ne determina l'assunzione o il dosaggio? La questione si complica, poi, quando questi principi attivi/nutritivi sono in associazione, dove dosaggio o sovradosaggio non sono conosciuti: il bugiardino è veramente scarno.

Facendo qualche ricerca, ho capito che le vie di approvazione per la messa in commercio di queste specialità

non passano per le forche caudine delle sperimentazioni e delle autorizzazioni farmaceutiche, ma per vie differenti perché non sono medicinali, ma, appunto, integratori alimentari.

Pertanto che non facciano male è importante, ma siamo sicuri che facciano bene? E qualora l'integratore procurasse una complicanza grave? Se il malcapitato utilizzatore l'avesse acquistato dallo scaffale del supermercato, per carità, sarà solo un problema suo... Ma se, invece, gli fosse stato consigliato dal medico?

È interessante scoprire che esiste un mondo parallelo alla medicina, che viaggia a pari velocità, ma di cui né medico né paziente sanno nulla. Quante cose facciamo nella vita di cui poco sappiamo o crediamo di sapere e il mondo degli integratori, a totale carico economico del paziente, sembra essere proprio uno di quelli.

E cosa dire di quelli che contengono un sacco di cose buone, utili e preziose come le vitamine? Ma davvero abbiamo bisogno di integrare la nostra dieta? Se mantenessimo un'alimentazione equilibrata, una vita dinamica e non troppo sedentaria, se trascorressimo un po' di tempo in più all'aria aperta e non soffrissimo di patologie o deficit particolari, non saprei dire con ragionevole certezza quanto beneficio le integrazioni possano apportare alla nostra salute. Di sicuro un bel po' di beneficio alle nostre tasche.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI
E DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

