Dir.Resp.: Marco Zane
Tiratura: n.d.
Diffusione 10/2016: 10.000
Lettori: n.d.

Gente Veneta

Estratto del 19-GIU-2026 pagina 27 /

Stammi Bene

i consigli del medico

Gli integratori: male non fanno, ma a chi fanno bene?

di ***Francesco Bortoluzzi,***
gastroenterologo
Ulss 3 Serenissima

Più del 90% delle persone (il 97% dei maschi) assume meno del quantitativo ottimale consigliato di fibre. Però poi, magari si va a comprare un po' di fermenti in farmacia!

Ne abbiamo già parlato in passato: la bella stagione risveglia i sensi e – ahinoi! – pure le pance... Gonfiore, bizzarrie intestinali, digestione difficile e via discorrendo. Al tempo si era richiamata l'attenzione sui comportamenti alimentari e, soprattutto, sull'attività fisica: cose buone e giuste che però richiedono un certo grado di partecipazione "attiva" (in sintesi: dobbiamo metterci del nostro).
Il mondo, però, è pieno di pigri che, anche in questo, cercano scorciatoie, trucchi e magheggi vari: nella fattispecie, perché non ricorrere a magiche pozioni, panacee di molti mali, quali i mitici "integratori"?
Faccio subito una premessa: per definizione i cosiddetti "integratori" sono destinati a persone sane, non a persone con malattie. Per queste ultime ci sono i farmaci o, al più, i cosiddetti "dispositivi medici", che hanno percorsi di produzione e approvazione ben più lunghi e complessi. Gli integratori, invece, possono essere prodotti, commercializzati e reclamizzati con molta più facilità: in sintesi "male non faranno"...
Ce ne sono in commercio un po' di tutti i tipi e per tutte le tasche: i multivitaminici e minerali, che dovrebbero sopperire a carenze specifiche, ad esempio di vitamina B12 o D3, i pro e prebiotici, per riequilibrare la flora intestinale (il famigerato "colon irritabile"), gli estratti vegetali per rilassarsi, favorire la digestione o il drenaggio, gli integratori sportivi per il recupero muscolare o l'energia, gli acidi grassi essenziali, i famosi Omega-3.
"Male non faranno" si diceva. Che invece facciano bene, però, è tutto da dimostrare. Lo fanno certamente alle tasche di chi li produce o vende, ma questa è altra storia.
Un esempio a caso: i probiotici, o più volgarmente "fermenti". Tornano certamente utili in certe condizioni di malattia, come le infezioni intestinali, la diarrea correlata a terapie antibiotiche, alcune patologie ben definite, mentre invece non c'è alcuna evidenza scientifica che servano se assunti come "supplementi" da persone sane.
Per inciso, questi microbi "vivi", così benefici, i nostri antenati se li sono mangiati per secoli assumendo regolarmente fibre ed eventualmente cibi naturalmente fermentati, come ad esempio, ai giorni nostri, lo yogurt. Noi invece ci pappiamo cibi ultraprocessati che queste bestioline le uccidono!
Per tornare a quanto dicevamo all'inizio, più del 90% delle persone (il 97% dei maschietti) assume meno del quantitativo ottimale consigliato di fibre. Però poi, magari si va a comprare un po' di fermenti in farmacia! Meditate, gente, meditate...

in collaborazione con
ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile