

# Attenzione agli integratori!

*“Anche se fai sport, con un'alimentazione varia ed equilibrata puoi soddisfare tutte le esigenze nutrizionali del tuo organismo”.*

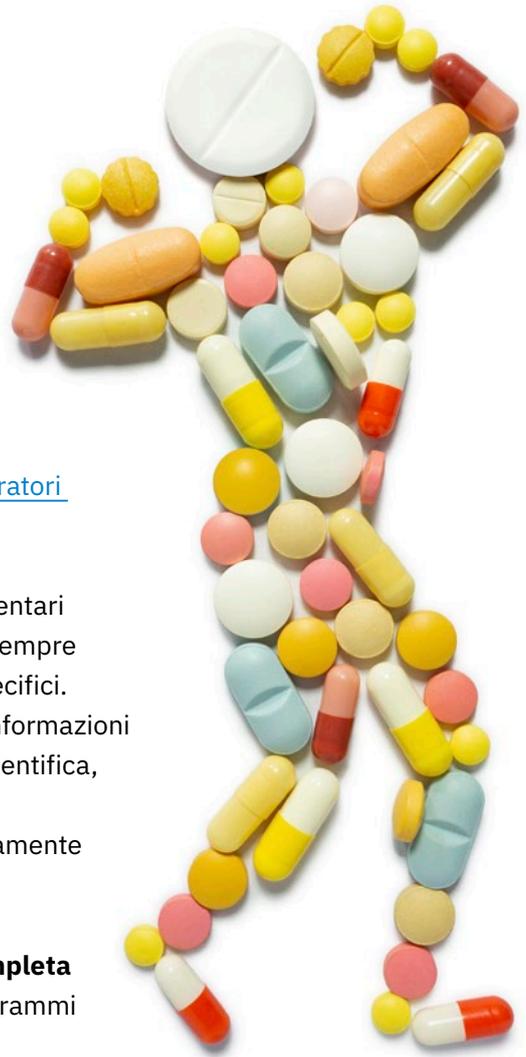
Recita così il punto 9 del [Decalogo per un corretto uso degli integratori alimentari](#) del Ministero della Salute.

Nonostante ciò, negli ultimi anni i comportamenti e le scelte alimentari di atleti e atlete sono stati indotti principalmente da un mercato sempre più incentrato su un **eccessivo ricorso** a integratori e prodotti specifici. Messaggi accattivanti e testimonial carismatici hanno veicolato informazioni basate più su strategie di marketing che su una reale evidenza scientifica, creando grande confusione e disorientamento.

In questo contesto, tutti gli sportivi sono spesso spinti erroneamente a pensare di non essere in grado di raggiungere i propri obiettivi nutrizionali, senza aggiungere alla propria alimentazione prodotti specificamente formulati, quando, invece, **un'alimentazione completa e bilanciata è la via preferenziale** per sostenere al meglio i programmi di allenamento e, allo stesso tempo, tutelare la salute.

In Italia la produzione e la commercializzazione degli integratori per lo sport rientrano nel ben più vasto ambito degli “Integratori alimentari”, disciplinati dal decreto legislativo del 21 maggio 2004, n. 169 che accoglie la direttiva 2002/46/CE e che definisce gli integratori “prodotti alimentari destinati a 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 o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in **forme predosate**, vale a dire in forme di commercializzazione quali capsule, pastiglie, compresse, pillole e simili, polveri in bustina, liquidi contenuti in fiale, flaconi a contagocce e altre forme simili di liquidi e polveri **destinati ad essere assunti in piccoli quantitativi unitari**”.

L'impiego di tali prodotti deve avvenire in modo **consapevole e informato** sulla loro funzione e le loro proprietà affinché risulti sicuro e utile sul piano fisiologico, senza entrare in contrasto con la salvaguardia di abitudini alimentari e comportamenti corretti nell'ambito di un sano stile di vita. Questo vuol dire che un integratore alimentare non può “compensare” i comportamenti scorretti a tavola: per esempio, se non mangi tutti i giorni **cinque porzioni di frutta e verdura** (per complessivi 600-700 g giornalieri), non serve a nulla prendere un multivitaminico/multiminerale; così come, se non bevi **tutti i giorni 1,5-2 litri di acqua**, non sarà sufficiente ricorrere a un integratore idrosalino o bere uno *sport drink* per una migliore idratazione.



Tra l'altro, sebbene molte sostanze contenute negli alimenti siano assunte dagli atleti per mezzo degli integratori nell'illusione di aumentare le capacità di lavoro, sono poche le ricerche in grado di dimostrare scientificamente un reale beneficio sulla prestazione sportiva derivante dal loro uso, anche quando consumati in dosi elevate. Anzi, fatta eccezione di rarissimi casi, il ricorso all'uso di integratori da parte di sportivi e atleti di ogni livello è del tutto ingiustificato e non totalmente scevro da **potenziali rischi per la salute**. In particolare, l'assunzione di sostanze in dosi superiori a quelle consigliate, che squilibrino in eccesso l'apporto di nutrienti e di altre sostanze fisiologicamente attive, è irrazionale e può comportare conseguenze svantaggiose sulla condizione fisica, sul rendimento atletico e, se prolungata, anche sullo stato di salute. Pertanto, l'eventuale impiego di prodotti formulati per gli sportivi o di integratori alimentari deve tener conto del tipo di attività svolta, delle effettive esigenze individuali e delle indicazioni riportate in etichetta.

Il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) nel 2018 ha pubblicato una posizione ufficiale che identifica in sole cinque sostanze quelle in grado di rappresentare un possibile piccolo aiuto per gli atleti di élite di alcune discipline sportive. Anche per loro, però, sottolinea la **necessaria cautela** poiché possono comportare effetti collaterali indesiderati. Per questo, il CIO invita all'eventuale uso nel rispetto di protocolli individuali e sotto il controllo e la guida di esperti in dietetica applicata alle discipline sportive (in Italia possono essere medici, biologi e/o dietisti).

Nel 2021 gli esperti dell'Unione Europea delle Federazioni Calcistiche Europee (UEFA) hanno affermato che "La nutrizione svolge un prezioso ruolo integrato nell'ottimizzare le prestazioni degli atleti d'élite durante l'allenamento e la partita, nonché il mantenimento del loro stato generale di salute per l'intera durata della stagione sportiva. Un approccio alla nutrizione **basata sulle evidenze scientifiche** che enfatizzi la filosofia del "**cibo prima di tutto**" (per esempio, **del ruolo degli alimenti al di sopra degli integratori**), è fondamentale per garantire un supporto efficace all'atleta".

In un prossimo articolo spiegheremo come preparare in casa, con ingredienti di uso comune, bevande e spuntini da utilizzare prima, durante e dopo la pratica sportiva...



## BIBLIOGRAFIA

Collins, James, et al. *UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research*. «British journal of sports medicine», 2021, 55.8: 416-416.

Maughan, Ronald J., et al. *IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete*. «International journal of sport nutrition and exercise metabolism», 2018, 28.2: 104-125.

CREA, Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, *Capitolo 11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche in Linee guida per una sana alimentazione*, 2018.

SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, *Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (L.A.R.N.) per la popolazione italiana*, V Revisione 2024. Milano: Biomedica.

## SITOGRAFIA

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/homeNutrizione.jsp>

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

<https://sinu.it/>

