



La Nutraceutica Integratori alimentari e non solo

Dall'unione di due concetti come nutrizione e proprietà farmaceutiche sgombriamo il campo da alcune false credenze

Cominciamo da una considerazione preliminare ma molto importante: l'obiettivo delle analisi svolte in farmacia non è quello di dare risposte certe e definitive su presunti stati di malattia, sostituendosi ai laboratori di analisi; non si dovrebbe mai commettere l'errore di mettere "in competizione" diversi attori del sistema sanitario, come se ciascuno fosse indipendente dagli altri. La sanità è una e il paziente (e il suo interesse e benessere) deve essere al centro. Lo scopo non è fare il lavoro di qualcun altro, bensì di fornire uno strumento comodo, vicino a casa, attendibile per poter indirizzare i cittadini verso percorsi di approfondimento diagnostico eventualmente necessari, nonché aiutare il paziente a monitorare gli esiti della terapia in atto, valutandone i benefici apportati, per capire se e in che modo eventualmente intervenire per modificarla o calibrarla.

Quando si parla di efficacia delle terapie e di aderenza da parte dei pazienti, un elemento ancora troppo poco considerato è la strutturazione di un piano di verifica periodica degli esiti attesi durante il percorso terapeutico, in altre parole la verifica dell'efficacia della terapia. In un'epoca in cui le risorse del sistema sanitario nazionale sono sempre più ridotte, pensare di aumentare il numero e la frequenza dei controlli nei centri accreditati è semplicemente irrealizzabile; eppure, a maggior ragione ora che molti disturbi vengono trattati con i cosiddetti "integratori" (ovvero i prodotti "nutraceutici") liberamente acquistati in farmacia (ma altrettanto reperibili in diversi canali del mercato), il rischio è di non monitorare e quindi non calibrare le terapie.

Uno dei rischi di questa libertà di poter reperire rimedi senza controllo da parte del medico o del farmacista, soprattutto se non si monitorano con frequenza le condizioni sanitarie e i parametri di interesse (pressione, glicemia, colesterolo, globuli rossi, ferro e ferritina, emoglobina, ecc.), è di incorrere in un peggioramento dello stato di salute. Ma cosa sono questi integratori ad azione farmacologica, spesso usati per supportare, o in alcuni casi sostituire le terapie in atto? Proviamo ad entrare un po' chino nel dettaglio.

Cosa si intende per nutraceutica

E' senza dubbio uno dei settori in maggior crescita nell'ambito del panorama farmaceutico, ovvero di ciò che si può trovare nelle farmacie, utile a prendersi cura di sé e delle proprie problematiche di salute. Con questo termine, coniato sul finire degli anni 80 del secolo scorso dall'unione di elementi quali la "nutrizione" e le "proprietà farmaceutiche", si fa riferimento a quel novero sempre più ampio di prodotti nutrizionali (i ben noti integratori alimentari) in grado di esercitare sul corpo un'azione benefica, controllando o ripristinando funzionalità fisiologiche. In altre parole, i prodotti nutraceutici sono alimenti in grado di curare l'organismo e aiutarlo nel mantenimento di un corretto stato di salute. Non si deve fare confusione tra nutraceutica e fitoterapia, ovvero l'insieme dei prodotti di ori-



gine completamente vegetale (le cosiddette droghe vegetali), utilizzati in ambito farmaceutico per le loro ben note proprietà curative. Molti nutraceutici contengono anche sostanze vegetali, mixate con vitamine, minerali ed altri componenti nutrizionali per costituire il prodotto finito, ma quando si parla di nutraceutica non si sta assolutamente contrapponendo il naturale con il farmaco di sintesi (il tanto famigerato "chimico"). Ci sono, oggettivamente, molte idee

confuse al riguardo e spesso si tende a pensare che il farmaco di sintesi sia più dannoso e crei maggiori effetti collaterali di ciò che è naturale. Queste sono, ovviamente, credenze false e non fondate su elementi reali. Innanzitutto, bisogna sottolineare che ciò che ha una "azione" determinata necessariamente una serie di "reazioni": nulla di ciò che agisce sul corpo umano può dirsi privo di reazioni, tanto attese quanto potenzialmente avverse. Inoltre va ricordato che le proprietà cu-

rativo delle droghe vegetali sono dovute alla presenza di componenti la cui struttura chimica, chiaramente identificata, è tale da combinarsi con recettorsaggio presenti nell'organismo; tali recettori altro non sono se non elementi strutturali presenti in determinati organi o tessuti la cui attivazione, a seguito di combinazione con farmaci o droghe vegetali, stimola risposte specifiche nel corpo umano. Pertanto abbiamo già definito molto di cosa sia un nutraceutico, chiarendo per esclusione cosa non è:

- Non è un farmaco di sintesi (anche se ovviamente il suo allestimento richiede processi produttivi)
- Non è un prodotto naturale e/o vegetale (o quanto meno, non è solo questo)
- Non è un prodotto omeopatico
- Non è un prodotto privo di effetti avversi e innocuo (anche se il profilo di sicurezza è assai elevato)



Un prodotto nutraceutico è pertanto un'associazione di elementi nutrizionali che agiscono interagendo con strutture bersaglio del nostro organismo, interferendo in modo positivo con processi biochimici fisiologici, al fine di determinare un effetto benefico per il paziente, sia da

un punto di vista preventivo che curativo. Quali possono essere le categorie di prodotti nutraceutici più comuni e diffusi? Vediamone solo alcuni:

- Integratori vitaminici e minerali
- Integratori per il controllo

delle dislipidemie (quindi eccessi di colesterolo) e dei disordini metabolici

- Integratori per ripristinare le corrette funzionalità dell'apparato digerente
- Integratori per i disturbi del sonno
- Integratori per i disturbi neurologici
- Integratori per il trattamento delle infezioni delle vie urinarie (cistiti)

Trattandosi di integratori alimentari, normalmente si tende a considerare l'uso di questi prodotti come qualcosa di utile ma non indispensabile, un supporto che può dare benefici ma, di fatto, un trattamento da cui poter prescindere. Ma questo approccio è corretto anche se si parla di Nutraceutica? La risposta più corretta a mio parere è (come spesso capita) "dipende", nel caso specifico dalla categoria terapeutica in cui i prodotti in questione si collocano. Il razionale d'utilizzo dei prodotti nutraceutici segue gli stessi criteri dei farmaci di cui mimano l'azione. Se infatti l'uso di questi prodotti

è finalizzato al ripristino di funzionalità fisiologiche non corrette (metabolismo, sonno, umore, neuropatie), è chiaro che vanno considerati alla stessa stregua di una terapia farmacologica: la loro assunzione non può essere sospesa, almeno fino a che non è stato completato il ciclo previsto, se si tratta di un disturbo acuto (un dolore neuropatico o un'infezione delle vie urinarie, ad esempio); se invece si tratta di trattamenti di controllo per disturbi cronici (ad esempio il colesterolo), l'assunzione dovrà essere mantenuta senza interruzione, esattamente come accade nel caso delle terapie farmacologiche. Se dunque dobbiamo considerare questi prodotti dei veri e propri rimedi in grado di dare benefici e correggere disfunzioni dell'organismo, pur avendo un eccellente profilo di sicurezza, prima di acquistarli e assumerli è bene sempre chiedere consiglio al medico o al farmacista.

■ Dott. Michele Visini

Farmacia VISINI
AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA
• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma
LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI