



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



Il portale rivolto ai professionisti della salute.
Notizie aggiornate e qualificate su nutrizione e integrazione alimentare



REVIEW SCIENTIFICA SUGLI INTEGRATORI ALIMENTARI: TERZA EDIZIONE PRESENTATA A MILANO



LE NUOVE SFIDE DELL'INTEGRAZIONE ALIMENTARE



L'IMPORTANZA DELLA SUPPLEMENTAZIONE CON I PROBIOTICI



NUOVE CONFERME SUI BENEFICI DEGLI OMEGA-3

Review scientifica sugli integratori alimentari: terza edizione presentata a Milano

■ Dagli effetti benefici associati al consumo di un apporto adeguato di vitamine e minerali al supporto dato dagli Omega-3 per la salute delle donne in gravidanza e delle persone anziane, fino ad arrivare al ruolo dell'integrazione con probiotici per il benessere nelle varie fasi della vita e la prestazione degli sportivi. Sono questi solo alcuni dei temi approfonditi nell'ultima edizione della Review *"Integrazione alimentare: stato dell'arte e nuove evidenze scientifiche"*, promossa da **Integratori & Salute**, realtà nazionale che rappresenta le principali aziende italiane di integratori alimentari e che è parte di **Unione italiana Food**, pubblicata da **Passoni Editore** e presentata di recente a Milano.

La review è il risultato della collaborazione di un pool di

esperti italiani sui temi della nutrizione e della salute, con l'obiettivo di accendere i riflettori sulle scoperte più significative della ricerca sperimentale e clinica sul ruolo degli integratori alimentari.

I contenuti del documento, la cui introduzione è stata curata da **Arrigo Cicero**, presidente della Società italiana di nutraceutica (Sinut), riguardano i diversi ambiti di applicazione degli integratori alimentari e sono stati realizzati rispettivamente da **Andrea Poli** per l'Area cardiovascolare e cardiometabolica, **Mariangela Rondanelli** e **Clara Gasparri** per la Terza età, **Irene Cetin** per la Salute della donna, **Franca Marangoni** per il Benessere psicologico e la funzione cognitiva, **Mariuccia Bucci** per l'Invecchiamento cutaneo, **Fabio Pace** per la Ga-

stroenterologia, **Gianluca Scuderi** e **Maria Chiara di Pippo** per la Salute dell'occhio e **Antonio Paoli** per lo Sport.

“Ci auguriamo che questa nuova review possa rappresentare uno strumento valido per una divulgazione scientifica seria, corretta e sostenuta da evidenze condivise, nonché un mezzo di informazione consapevole per i cittadini, gli organi di informazione e gli stakeholder”, afferma **Germano Scarpa**, presidente di Integratori & Salute. “Come siamo soliti ribadire ormai da anni, sosteniamo che la principale funzione degli integratori alimentari sia quella di avere un effetto metabolico per mantenere in efficienza il nostro sistema fisiologico. Gli integratori sono oggi, e lo saranno sempre di più anche in futuro, degli allenatori al fianco delle persone, in grado di garantire all'organismo il giusto apporto di ciò che concorre al benessere complessivo in tutte le fasi della vita, al di là delle buone pratiche già messe in atto”.



Attraverso il presente **QR-Code** è possibile scaricare in formato pdf la review “Integrazione alimentare: stato dell'arte e nuove evidenze scientifiche”, a cura di Integratori & Salute (Passoni Editore) al costo di 4,99€

Le nuove sfide dell'integrazione alimentare

■ Come emerso nel corso della presentazione della re-



view “Integrazione alimentare: stato dell'arte e nuove evidenze scientifiche”, promossa a Milano da Integratori & Salute, realtà nazionale che rappresenta le principali aziende italiane di integratori alimentari, il mondo della ricerca si trova oggi di fronte a nuove sfide nel campo degli integratori per individuare **le formulazioni migliori per la biodisponibilità** e, quindi, gli effetti, degli ingredienti contenuti nei vari prodotti.

Ricerche approfondite, in particolare, sono in corso in campo dermatologico, sia sugli antiossidanti contenuti in alcuni **estratti vegetali** (per esempio, il resveratrolo e la polidatina), sia sull'**acido ialuronico idrolizzato**, per la salute della pelle.

In questo filone di ricerca, il nostro Paese è in prima linea: in Italia sono state infatti sviluppate e applicate numerose tecnologie per migliorare la bioaccessibilità e la biodisponibilità di sostanze utilizzate negli integra-

tori di per sé poco utilizzabili da parte dell'organismo come, per esempio, l'antiossidante **astaxantina** (da *Haematococcus pluvialis*), gli estratti di **carciofo** e la **berberina** (dalle piante del genere *Berberis*).

"In Italia, il settore degli integratori alimentari è altamente regolamentato e innovativo e si distingue per i suoi standard qualitativi elevati e la ricerca avanzata e continua", sottolinea **Arrigo Cicero**, presidente Sinut. "Questo mercato è sostenuto anche dal fatto

che le principali aziende del settore investono in informazione medico-scientifica sui propri integratori con reti di professionisti dedicate ad aggiornare gli operatori sanitari potenzialmente interessati a questo campo. Il consumo di integratori non è una moda consumistica senza controllo, ma è un percorso guidato da esperti: **farmacista** e **medico** sono infatti le principali fonti informative a cui i consumatori si rivolgono".

L'importanza della supplementazione con i probiotici

La letteratura disponibile nella nuova edizione della review "*Integrazione alimentare: stato dell'arte e nuove evidenze scientifiche*", presentata nei giorni scorsi a Milano e promossa da Integratori & Salute, rimarca il ruolo cruciale del **microbiota intestinale** per la salute e il benessere nelle diverse fasi della vita e in diverse condizioni fisiologiche, sottolineando le potenziali e numerose applicazioni dell'integrazione con **probiotici**.

Diversi studi confermano, infatti, che il microbiota materno influenza sia la salute riproduttiva della donna, sia lo sviluppo del sistema immunitario e metabolico del nascituro. Potenziali benefici dei probiotici sono stati valutati anche negli atleti, nei quali l'eubiosi è risultata associata alla performance ottimale.

Come sottolineato da **Franca Marangoni**, della Nutrition Foundation of Italy, evidenze ormai ampiamente riconosciute supportano, inoltre, l'esistenza di una relazione importante a tutte le età tra intestino e cervello e, quindi, tra l'eubiosi intestinale e gli aspetti della funzione cerebrale alla base della cognitivtà, del tono dell'umore e del comportamento.

Infine, vi è un interesse crescente da parte di ricercatori e clinici per la possibile relazione tra la disbiosi intestinale e la **perdita di massa muscolare**,

che rappresentano problemi comuni spesso coesistenti negli anziani, che suggerirebbe l'esistenza anche di un asse "intestino-muscolo". "Da alcuni studi è emerso come l'attività fisica, una dieta corretta e un'adeguata assunzione di specifici nutrienti, se necessario con integratori, siano attualmente considerati i pilastri fondamentali nel trattamento e nella prevenzione della **sarcopenia** per le persone anziane", spiega **Mariangela Rondanelli**, Uoc di riabilitazione a indirizzo metabolico, dipartimento di Sanità pubblica, Università di Pavia.



Nuove conferme sui benefici degli Omega-3

■ Dalla ricerca in ambito nutrizionale affrontata nella review *"Integrazione alimentare: stato dell'arte e nuove evidenze scientifiche"*, presentata di recente a Milano e promossa da Integratori & Salute, emergono diverse evidenze sul ruolo degli acidi grassi **Omega-3** (specie per quelli a lunga catena, **Epa** e **Dha**), il cui apporto adeguato con gli alimenti che ne sono ricchi, quasi esclusivamente i **pesci**, soprattutto quelli grassi pescati nei mari freddi, è correlato a benefici importanti per la salute, sia dei più piccoli che degli adulti, con effetti attribuiti per entrambi a livello della funzione cardiaca e dei trigliceridi e, specificamente, al Dha sulla funzione visiva e cerebrale.

Dalla letteratura scientifica, però, emergono anche altri aspetti interessanti riguardo agli Omega-3: per

esempio, l'importanza dell'apporto adeguato nelle donne durante la **gravidanza**, con benefici anche per il nascituro. Oppure, l'impiego come coadiuvanti nella **sindrome dell'occhio secco**, un problema multifattoriale sempre più diffuso nella popolazione, che l'Oms ha definito essere tra i più ignorati e sottovalutati. O, ancora, il coinvolgimento degli Omega-3 nei processi alla base della **salute della pelle**, del **benessere psicologico** e delle **funzioni cognitive**. L'integrazione di Omega-3 può infine essere indicata per gli anziani che non assumono le tre porzioni settimanali di pesce utili anche per contenere il rischio di **sarcopenia**: gli Omega-3 sono stati infatti associati alla promozione della sintesi proteica a livello muscolare.



Nutrientisupplementi.it è un progetto editoriale di iFarma Editore Srl, nato con l'obiettivo di favorire, presso gli operatori sanitari, una corretta e documentata informazione scientifica su ciò che riguarda l'ambito della nutrizione e dell'integrazione.

Direttore editoriale: Dario Passoni • **Direttore responsabile:** Nicola Miglino

Per ricevere gratuitamente la newsletter settimanale: www.nutrientisupplementi.it • info@nutrientisupplementi.it