

Il benessere  
comincia da una  
*scelta attenta.*



art

**Per informazioni:**

Settore Conciliazione e Regolazione del mercato  
Camera di commercio di Torino  
Via San Francesco da Paola 24  
Tel. 011 5716970  
[tutela.consum@to.camcom.it](mailto:tutela.consum@to.camcom.it)



*Integratori  
alimentari?*  
Vai sul sicuro.



CAMERA DI COMMERCIO  
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA  
DI TORINO



CAMERA DI COMMERCIO  
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA  
DI TORINO

Le vendite di **integratori alimentari** sono in continuo aumento: i consumatori sono sempre più interessati a prodotti che svolgono **funzionalità nutritive o fisiologiche utili al mantenimento del buono stato di salute dell'organismo.**

Per un consumo consapevole e per scegliere quelli più utili alle proprie esigenze, è necessario conoscere le regole che disciplinano questi prodotti e i loro componenti. Richiedi la guida sugli integratori che ti potrà dare utili informazioni e ti permetterà di approfondire, in modo semplice, alcuni importanti concetti.

### Cosa contengono e come si presentano.

Le forme sono le più svariate (**capsule, pastiglie, tavolette, fiale**) e possono contenere estratti concentrati di origine animale, vegetale, fungina, batterica, minerale. Possono essere **fonti di sali minerali, vitamine, fibre, acidi grassi essenziali, probiotici e prebiotici.** In ogni caso, l'importante è che il loro uso venga sempre accompagnato da una dieta corretta, bilanciata e variata e da uno stile di vita adeguato.

Gli integratori alimentari non si sostituiscono agli alimenti, ma li integrano in caso di carenze nutritive, o per sostenere delle funzioni carenti nell'organismo.

### Prima di acquistare leggi sempre l'etichetta.

L'etichetta di un integratore deve riportare, per legge, informazioni dettagliate uguali a quelle previste per un alimento, compreso l'obbligo di segnalare la presenza di eventuali allergeni, oltre a indicazioni e avvertenze specifiche.

Deve essere indicata una dose raccomandata per l'assunzione giornaliera. Non è invece obbligatorio riportare i dati nutrizionali per 100 g di prodotto né il valore energetico. Esiste un registro degli integratori alimentari che è pubblicato e consultabile sul sito del Ministero della Salute ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)) ed è periodicamente aggiornato.



### Funzioni, azioni ed effetti degli integratori.

Lo dice il nome stesso: l'integratore è utile per integrare la normale alimentazione con lo scopo di mantenere un ottimale stato di salute e di benessere dell'organismo. È utile in particolare in quei casi in cui lo stile di vita o particolari situazioni fisiche (ad esempio dopo un'influenza) alterano **l'equilibrio fisiologico dell'organismo.**

Gli integratori hanno quindi una valenza di tipo salutistico, senza le proprietà terapeutiche dei farmaci. Possono ottimizzare lo stato nutrizionale o favorire condizioni di maggiore benessere dell'organismo, ottimizzandone le funzioni fisiologiche.

Gli effetti dipendono dai componenti dell'integratore alimentare. È responsabilità del produttore verificare l'efficacia del prodotto nel sostenere o migliorare una determinata funzione.



### Facciamo attenzione.

**L'Italia è l'unico paese europeo in cui gli integratori devono specificare la loro funzionalità sia nutrizionale sia fisiologica.**

Quando si acquista un integratore in Italia bisogna quindi trovare un'indicazione specifica che dice a cosa serve.

Prima di consumare un integratore cerca la sigla ADI (Apporto Giornaliero Accettabile). È una stima dell'apporto di una determinata sostanza che un organismo, in base al proprio peso, può sostenere senza rischi.

Non per tutti gli ingredienti di integratori è disponibile questo dato; in mancanza di indicazioni, attieniti alle dosi consigliate, senza superarle.

Controlla quanto riportato sulla confezione e sull'eventuale bugiardino, a partire dall'elenco degli ingredienti che deve essere sempre scritto anche in italiano.

