

4

risposte ai dubbi più frequenti

Consulenza di Michele Carruba, direttore del Centro studio e ricerca sull'obesità dell'Università degli studi di Milano

Gli integratori sono sempre sicuri per la salute?

Questi prodotti, come dice il nome, servono a integrare la dieta quotidiana. Quelli in commercio hanno l'autorizzazione del ministero della Salute, che ne ha controllato la composizione e le percentuali di principi attivi (voci che, per legge, devono essere indicate in etichetta). Per evitare problemi, però, occorre rispettare le dosi indicate sulla confezione. E, se si stanno usando dei farmaci, prima di utilizzare un integratore è bene chiedere il parere del medico: alcuni principi attivi, infatti, potrebbero interferire con le medicine.

Se sono pubblicizzati in tivù mi posso fidare?

Non è detto. Il ministero della Salute controlla solo l'etichetta e il foglietto illustrativo, non la pubblicità che, quindi, potrebbe inviare un messaggio ingannevole. A occuparsene è il Giuri dell'autodisciplina, ma solo a seguito di segnalazioni. In caso di non conformità, lo spot viene bloccato e si instaura un procedimento legale.

Gli integratori in versione giorno e notte sono più efficaci?

L'idea è nuova e sta riscuotendo successo. Ma, di fatto, i principi e i meccanismi di azione sono simili a tutte le altre versioni. Stando ai foglietti illustrativi, la pillola "giorno" aiuterebbe a limitare la quantità di grassi assunti con il cibo e ad aumentare il senso di sazietà. Quella "notte", invece, contribuirebbe ad aumentare il consumo energetico. Al momento, però, mancano studi significativi che dimostrino la reale efficacia di questo doppio uso.

Dove è meglio acquistare questi prodotti?

Al supermercato l'offerta è decisamente più limitata e l'acquisto è lasciato al fai da te, che è sempre sconsigliato. Mentre in farmacia, oltre ad avere una scelta più ampia, c'è la possibilità di chiedere un parere al farmacista, che può orientare meglio l'acquisto.

Tante esigenze, un solo prodotto



AQUA D'ALOE

Notte e giorno, brucia, tonifica e sazia. (Società del Karité 19,50 euro).



FUCUS LINEA DRINK

Per drenare, per sgonfiare e per ridurre la fame (Esi, 17,80 euro).



4.3.2.1 SLIM FOR MEN E PER LEI

Studiati su misura per lui e per lei, questi integratori tonificano, purificano, drenano e bruciano i grassi (Arkopharma, per lui: 17,90 euro; per lei: 19,90 euro).

