

Integratori: come e perchè?

Nel decalogo che il Ministero della Salute ha divulgato nell'ottobre 2019 si precisa che l'integratore alimentare per i suoi effetti nutritivi o fisiologici non deve mai essere dettato dalla convinzione, erronea, di poter "compensare" gli effetti negativi di comportamenti scorretti e abitudini alimentari carenziali, ma deve avvenire nel contesto di una dieta sana ed equilibrata. Ovvio che ci sono anche situazioni di aumentato fabbisogno (uno sportivo, una donna in gravidanza, uno stato di cachessia) o di limitato assorbimento (carenze enzimatiche che compromettono il valore nutrizionale del cibo, patologie intestinali che limitano l'assorbimento di vitamine) per cui l'integrazione è intesa come supporto da aggiungere.

L'integratore, sia esso fitoterapico che omeopatico, è uno strumento terapeutico che dovrebbe essere di prima scelta nella gestione di stati non conclamati di patologia, prima di ricorrere al farmaco, ed offre un'alternativa nelle situazioni dove la medicina tradizionale presenta un alto rischio di effetti collaterali importanti.

In generale, l'obiettivo è quello di creare una sinergia tra gli approcci terapeutici disponibili per velocizzare il recupero dello stato di salute, con l'obiettivo di poter sostenere il corpo e le sue interconnessioni tra i suoi "sistemi operativi".