QUALE è IL MIGLIOR INTEGRATORE PER DIMAGRIRE?

Quindi nessun integratore fa “miracoli”, questa è la conclusione chiara degli studi; al di là delle proprietà emerse negli studi preclinici, nessun estratto vegetale è in grado di indurre la perdita di peso e favorirne il mantenimento se la persona non modifica le abitudini alimentari e non incrementa l’attività fisica e questa è una posizione esplicitata anche dall’Istituto Superiore di Sanità, secondo cui «il ricorso a tali prodotti per il trattamento di sovrappeso e obesità non è supportato da prove di efficacia clinica».

Rimane comunque corretto il ricorso all'utilizzo di questi integratori nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, dedicando almeno due ore e mezza a settimana all'attività fisica; ad esempio ricorrere a integratori a base di fibre e sostanze naturali, come quelli a base di faseolamina (derivato del fagiolo bianco), può dare una graduale riduzione del consumo e dell'assorbimento di carboidrati e grassi. Così come, per ridurre l'apporto di cibo, si può ricorrere ad alcuni amminoacidi (come l'S-idrossitriptofano e l'S-adenosil metionina) che aiutano a combattere la fame nervosa.

Quello che va assolutamente evitato è il fai-da-te, un rischio concreto a fronte di prodotti da banco, acquistabili senza la prescrizione di un medico nella grande distribuzione o su internet; vari sono i motivi che sconsigliano di fare da soli, tra cui la poca efficacia del trattamento, lo spreco economico e soprattutto il rischio di interazioni con altri farmaci che non si conoscono ma che possono essere pericolose per la salute.

Attualmente, in Italia, gli integratori possono essere immessi in commercio dopo aver trasmesso al ministero della Salute il modello dell'etichetta del prodotto, contenente la denominazione esatta e gli ingredienti (elencati in ordine decrescente per quantità), gli additivi presenti, il peso netto, la modalità di conservazione, di consumo e la data di scadenza, il nome del produttore (o del distributore) e il luogo di produzione e il codice identificativo del lotto del prodotto.

A cura di Antonella Boldini

https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/il-miglior-integratore-per-dimagrire-non-esiste