

# Integratori d'Europa

di Flavia Bruno, Università di Milano



Un'indagine sull'utilizzo degli integratori a base vegetale (PFS) contribuisce alla valutazione dei loro benefici e dei loro rischi. I PFS sono prodotti largamente usati, ma la normativa europea sugli integratori alimentari non disciplina armonicamente l'uso delle piante in questi prodotti

Questa è la prima indagine sull'impiego di PFS fra i consumatori di questi prodotti. L'indagine conclude che la valutazione del consumo di questi prodotti in particolare in tutta la Comunità Europea è un compito complesso, ma necessario. I risultati della prima indagine europea sul consumo di integratori a base vegetale (PFS), condotta nell'ambito del progetto europeo PlantLibra coordinato dalla Prof.ssa Patrizia Restani sono stati di recente divulgati sulla rivista PLOS ONE. L'indagine è stata condotta all'interno del progetto di ricerca PlantLibra (l'acronimo di PLANT Food Supplements: Levels of Intake, Benefit and Risk Assessment -Supplementi alimentari su base vegetale: valutazione dei livelli di assunzione, benefici e rischi - [www.plantlibra.eu](http://www.plantlibra.eu)), cofinanziato dalla Comunità Europea nell'ambito del VII Programma Quadro. PlantLibra è un progetto della durata di quattro anni, che vede coinvolti 26 centri di ricerca di 4 continenti, il cui scopo è quello di "promuovere un impiego sicuro dei PFS". Questa indagine è stata condotta da sei centri europei partecipanti al progetto: Finlandia, Germania, Italia, Regno Unito, Romania e Spagna, che fra Maggio 2011 e Agosto 2012 hanno condotto la ricerca sul campo.



## LE DIECI SOSTANZE PIÙ USATE IN EUROPA: Ginkgo biloba, Oenotera biennis, Cynara scolimus, Panax Ginseng, Aloe vera, Foeniculum vulgare, Valeriana officinalis, Glycine max, Melissa officinalis, Echinacea purpurea.

Sono stati contattati 2359 consumatori di PFS in 24 città (quattro per ogni paese) attraverso un questionario basato su 58 domande alle quali i partecipanti hanno risposto nel corso di interviste personali. I risultati dello studio hanno fornito dati necessari a formulare il profilo socio demografico degli utilizzatori di PFS, le modalità d'uso, i prodotti attualmente utilizzati e i loro ingredienti. Secondo Alicia Garcia-Alvarez – ricercatrice presso FIN (Investigación Nutricional, Barcelona Science Park, University of Barcelona, Spain) e coordinatrice dello studio, “l’indagine è stata condotta adottando la stessa metodologia nei sei paesi partecipanti; consentendo una comparazione dei dati ottenuti e mettendo in evidenza dati sull’utilizzo di questi prodotti fino a oggi inesistenti o non comparabili. Sappiamo, per esempio, che nei paesi presi in esame vengono utilizzati molti e diversi PFS messi sul mercato da un elevato numero di produttori e distributori e che l’83,7% degli utilizzatori usa un solo prodotto, mentre il 51,5% dei prodotti consumati ha un solo ingrediente di origine vegetale”. Il Presidente del FIN Luis Serra-Majem, responsabile della ricerca, spiega che grazie a questa indagine sono stati identificati 491 diversi ingredienti di origine vegetale contenuti nei PFS utilizzati. I dati globali di questa indagine multinazionale dimostrano che i dieci prodotti usati con maggiore frequenza sono nell’ordine Ginkgo biloba per migliorare la memoria, Oenotera biennis come fonte di acidi grassi insaturi (usata soprattutto in UK), Cynara scolimus, carciofo per aiutare le funzioni digestive (usata soprattutto in Germania e Spagna), Panax Ginseng, tonico per migliorare in generale la risposta agli stress, Aloe vera per il tono generale della salute, Foeniculum vulgare, semi di finocchio selvatico per la digestione, Valeriana officinalis, per il sonno, Glycine max, soia per i disturbi della menopausa, Melissa officinalis, rilassante e per il sonno, Echinacea purpurea, per rafforzare le difese immunitarie. Flavia Bruno e Franco Maggi, che hanno condotto la ricerca per l’Italia, segnalano invece che i prodotti più usati da noi dall’indagine condotta risultano essere l’ Aloe vera, Foeniculum vulgare, Valeriana officinalis, Panax ginseng, Vaccinium myrtillus (per migliorare la circolazione) Passiflora incarnata (per il sonno) Melissa officinalis, Paullinia cupana guaraná, tonico per migliorare la performance fisica e mentale, Taraxacum officinale diuretico, Cynara scolimus. Come si vede l’uso di Cynara scolimus non rappresenta una delle scelte più frequenti in Italia, nonostante la vicinanza geografica e culturale con la Spagna”. Secondo Monique Raats, Direttrice del Food Consumer Beha-

viour and Health Research Centre, University of Surrey, UK un’altra ricercatrice di questo progetto “l’indagine ci fornisce una comprensione più precisa del comportamento dei consumatori: con dati accurati sui prodotti/ingredienti usati, e sulle formulazioni preferite dai consumatori”. Con una visione più ampia di questo tema e dei risultati ottenuti, la coordinatrice generale del progetto PlantLIBRA, Patrizia Restani del Dipartimento di Scienze Farmacologiche e Biomolecolari dell’Università degli Studi di Milano afferma “grazie alla disponibilità dei dati di consumo per questi prodotti (cioè quali prodotti vengono utilizzati, con quali modalità e da chi) sarà più semplice valutare i benefici e i rischi dei PFS e dei loro componenti vegetali, ciò che consentirà il processo decisionale da parte delle agenzie regolatorie e degli stessi produttori. Il nostro lavoro è a disposizione di quanti desiderano mettere in comune le conoscenze in quest’ambito”. La mancanza di una armonizzazione della Direttiva 2002/46/EU in relazione all’impiego delle piante negli integratori alimentari ha consentito ai singoli Stati Europei di adottare misure estremamente diversificate da un paese all’altro anche in ragione della assenza di criteri comuni e di una metodologia comune nella valutazione del rapporto rischio/beneficio. I PFS possono avere un’influenza su diversi fattori della fisiologia umana in termini di mantenimento del benessere e della normale funzionalità. Ma sono ancora troppe le domande che cercano una risposta in termini di efficacia, sicurezza e consumo, da qui la necessità di un progetto come PlantLIBRA e un’iniziativa come questa indagine di consumo.



Veronique

Mylan Plant Senior Director

**La nostra  
Mylan  
è la vostra  
Mylan.**

## Io posso

essere orgogliosa di far parte di un team in cui ognuno garantisce la qualità dei nostri prodotti, indipendentemente dal luogo di produzione.

Io posso...

## perché

Mylan è una delle maggiori e affermate aziende al mondo produttrici di farmaci equivalenti e specialistici. I nostri team conducono accurati controlli su tutti i medicinali, dal principio attivo alla distribuzione.

In Mylan, la priorità siete voi e i vostri pazienti.

Visitate [YourMylan.com](http://YourMylan.com)

 **Mylan**

Seeing  
is believing

SAUVETER  
DU