



*Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali*

DIPARTIMENTO SANITA' PUBBLICA VETERINARIA, NUTRIZIONE E SICUREZZA ALIMENTI
DIREZIONE GENERALE SICUREZZA ALIMENTI E NUTRIZIONE
UFFICIO IV
DELL'EX MINISTERO DELLA SALUTE

LINEE GUIDA SUGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

**INTEGRATORI PROPOSTI COME COADIUVANTI DI DIETE PER IL
CONTROLLO E LA RIDUZIONE DEL PESO**

Varie tipologie di integratori alimentari vengono proposte al consumo per finalità connesse con il controllo e la riduzione del peso corporeo.

In linea esemplificativa, si tratta di prodotti caratterizzati dai seguenti componenti:

- fibra alimentare solubile e insolubile
- chitosano
- acido linoleico coniugato (CLA)
- carnitina
- caffeina e altre sostanze termogeniche
- faseolamina (anti alfa-amilasi)
- estratti vegetali

Gli effetti esercitati sono diversi, a seconda degli specifici costituenti: la facilitazione del conseguimento della sensazione di sazietà, la limitazione/riduzione dell'assorbimento di nutrienti e conseguentemente di energia, la tendenza a ridurre il grasso corporeo e mantenere/aumentare la massa magra, azioni di tipo termogenico.

Quando i prodotti sono proposti per finalità "dimagranti", e quindi per la riduzione di peso corporeo, il target di riferimento diventa quello dei consumatori in eccesso ponderale.

Tali consumatori, in genere, data la difficoltà ad ottenere risultati utili se ci si limita ad adottare ad intermittenza diete ristrette di vario tipo, diventano particolarmente sensibili a messaggi che propagandano prodotti e strumenti di varia natura come mezzi volti a consentire la soluzione del problema.

Una corretta informazione impone di non enfatizzare il ruolo degli integratori, che può essere solo secondario e accessorio.

Per perseguire correttamente e fisiologicamente il calo ponderale le condizioni necessarie sono due:

- 1) la riduzione delle entrate energetiche rispetto al dispendio giornaliero con una dieta ipocalorica adeguata,
- 2) l'aumento delle uscite attraverso la rimozione di abitudini sedentarie, ove del caso, e comunque accrescendo il dispendio energetico con l'attività fisica e il movimento.

La seconda condizione resta determinante per la stabilizzazione di qualsiasi risultato raggiunto.

Il regolamento (CE) 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute:

- non consente claims *“che fanno riferimento alla percentuale o all'entità della perdita di peso”*;
- consente claims riferiti alla *“riduzione dello stimolo della fame o un maggiore senso di sazietà o la riduzione dell'energia apportata dal regime alimentare”* solo se basati su prove scientifiche generalmente accettate e formulati in modo ben comprensibile dal consumatore medio.

Per *“”medio”* si intende il consumatore *“normalmente informato e ragionevolmente attento ed avveduto”*. Resta ferma, comunque, la necessità di evitare *“lo sfruttamento dei consumatori che per le loro caratteristiche risultino particolarmente vulnerabili alle indicazioni fuorvianti”*.

I soggetti con un peso ponderale in eccesso rientrano a tutti gli effetti tra i consumatori particolarmente vulnerabili nel senso sopra indicato.

Le rivendicazioni di effetti utili per diete *“dimagranti”*, al pari di tutti i claims sulla salute, sono subordinate alla condizione di riportare nell'etichettatura e nella pubblicità del relativo prodotto *“una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano”*.

Per quanto concerne gli integratori alimentari proposti in funzione del controllo o della riduzione del peso corporeo, si continua ad assistere ad una intensa promozione pubblicitaria che arriva a correlarne direttamente l'impiego al conseguimento del risultato, senza altre condizioni.

Al riguardo è già stata diffusa una serie di indicazioni e precisazioni con la Circolare 25 luglio 2002, n. 4.

Si richiamano inoltre le disposizioni introdotte a livello nazionale per la pubblicità degli integratori dal decreto legislativo 169/2004, in attuazione della direttiva 2002/46/CE, che di fatto hanno anticipato quanto poi stabilito dal regolamento (CE) 1924/2006.

L'articolo 7 di detto decreto legislativo, infatti, prevede:

comma 1: *“Nel caso di integratori propagandati in qualunque modo come coadiuvanti di regimi dietetici ipocalorici volti alla riduzione del peso, non è consentito alcun riferimento ai tempi o alla quantità di perdita di peso conseguenti al loro impiego”*;

comma 2: *“Per gli integratori di cui al comma 1 i messaggi devono richiamare la necessità di seguire comunque una dieta ipocalorica adeguata e di rimuovere stili di vita troppo sedentari”*.

Nella situazione attuale, pertanto, è necessario assicurare corrette informazioni attraverso l'etichettatura e la pubblicità sulle effettive proprietà dei prodotti, nonché sulle modalità da seguire per un uso corretto, soprattutto se si propone o si persegue l'obiettivo del calo ponderale.

L'impiego di integratori non può essere promosso, né deve essere inteso, come un sistema per compensare comportamenti inadeguati. Ai fini della perdita di peso, il loro ruolo è secondario in quanto possono avere solo una funzione coadiuvante della dieta ipocalorica, peraltro se usati in modo razionale.

Come già evidenziato, per ottenere risultati soddisfacenti, nonché stabili, in termini di perdita di peso si deve adottare uno stile di vita sano, con la modifica permanente di abitudini alimentari scorrette e lo svolgimento giornaliero di un buon livello di attività fisica.

Vale la pena ribadire che tale livello può essere raggiunto in modo semplice, sicuro ed efficace rimuovendo abitudini troppo sedentarie per aumentare il movimento quotidiano con le normali attività giornaliere (camminare per almeno mezz'ora al giorno, ad esempio, può dare un utile contributo), senza doversi necessariamente sottoporre a sforzi intensi e/o prolungati di tipo atletico.

Non va poi trascurato un altro aspetto del problema: non si deve indurre il consumatore a ritenersi erroneamente in sovrappeso, per perseguire finalità dimagranti quando non occorre: il che sarebbe deleterio.

L'etichettatura e la pubblicità degli integratori devono essere conformi a quanto sopra esposto.

Ove proposti per finalità "dimagranti", non si deve indurre a far credere che il solo uso del prodotto possa dare dei benefici, né che non serva modificare in permanenza abitudini e comportamenti scorretti per mantenere eventuali risultati raggiunti.

Né si deve indurre a far credere che vi siano prodotti "bruciagrassi", considerando che il metabolismo dell'organismo si orienta verso lo smaltimento dei depositi di grasso solo per effetto di una attività fisica addizionale, tanto più quanto meno si restringe l'apporto calorico.

In ogni caso, occorre considerare che per le diete ipocaloriche di durata prolungata alle quali può essere associato l'uso di integratori come coadiuvanti, come pure per il trattamento di stati di evidente obesità, dovrebbe essere previsto il controllo medico.

Un riferimento utile al riguardo, anche se non direttamente applicabile agli integratori sul piano normativo, è dato dalla direttiva 96/8/CE sui prodotti dietetici destinati a diete ipocaloriche per la riduzione del peso, attuata con DM 519/98.

Tale direttiva, nel caso dei prodotti dietetici destinati a rimpiazzare completamente la razione giornaliera (con un apporto energetico compreso tra 800 e 1200 kcal), prescrive l'indicazione in etichetta che l'uso non deve avvenire per più di tre settimane senza controllo medico. Si tratta peraltro di prodotti che sul piano nutrizionale devono rispondere ad un preciso standard di riferimento, finalizzato ad assicurarne l'adeguatezza per la specifica destinazione.

La ratio che porta ad imporre la suddetta indicazione, relativa al controllo medico, per l'etichettatura dei prodotti dietetici, dovrebbe condurre, a maggior ragione, a ricorrere ad analogo strumento quando viene proposto l'uso di integratori come coadiuvanti di diete ipocaloriche la cui adeguatezza nutrizionale, se adottate autonomamente, non è garantita a priori ma resta subordinata alla capacità del consumatore di fare scelte alimentari corrette.

Anche in questo caso, pertanto, va indicato che le diete ipocaloriche cui si propone di affiancare l'uso di integratori non vanno seguite per periodi prolungati senza consiglio del medico.

Per quanto sopra, nell'etichettatura e nella pubblicità degli integratori alimentari indicati per finalità "dimagranti" come coadiuvanti di diete ipocaloriche non vanno fatti riferimenti al trattamento dell'obesità e va riportata una dizione del tipo seguente, o comunque equivalente:

“ Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell’ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico”.

Va inoltre indicato lo specifico effetto del prodotto in modo comprensibile, che deve risultare plausibile secondo le modalità d’uso e le quantità di assunzione indicate.

Se si tratta di claims nuovi, comunque, occorre attivare preventivamente la procedura di autorizzazione di cui al regolamento (CE) 1924/2006.

Quanto sopra rappresentato vale anche per la pubblicità, che deve richiamare l’esigenza di una dieta corretta e di uno stile di vita sano e attivo.