

**Visto rimedi controversi** Gli integratori alimentari non sono tutti efficaci: ecco una guida



**A TUTTE LE ETA'**  
Una ragazza assume un integratore alimentare. Ne esistono di tutti i tipi, ma non tutti sono ugualmente efficaci.

## Una pillola di soia non basta a curarti da ogni acciacco

Si trovano anche al supermarket, ma queste specialità, a base di ingredienti naturali, non sostituiscono i farmaci né vanno prese senza controllo medico. Perché possono creare effetti indesiderati o... non creare alcun effetto

### l'esperto



Risponde alle domande Stefania Pacchetti, responsabile del reparto *check up* e prevenzione di Multimedita a Sesto San Giovanni (Milano).

di **Rosanna Frati**  
Milano, novembre.

Non sono medicine, ma vengono utilizzati a fini terapeutici. Sono presenti in grande varietà nelle farmacie, ma anche i supermercati hanno scaffali interi dedicati a loro e per acquistarli non occorre alcuna ricetta medica. Di integratori alimentari, specialità a base di ingredienti naturali, che non rientrano nella categoria dei principi attivi farmaceutici, ce ne sono davvero di tutte le qualità. Promettono di ovviare a quasi ogni fastidio o

disturbo, dal più lieve al più molesto: far crescere i capelli, rinforzare le difese immunitarie, garantire notti serene, bruciare i grassi, tener lontane le vampate della menopausa, lenire i dolori artritici, migliorare la circolazione sanguigna delle gambe, abbronzare la pelle più facilmente, rendere digeribili pasti pesanti, migliorare l'alito cattivo.

Sono così a portata di mano, hanno *claims* così accattivanti e confezioni invitanti che è difficile non metterli nel carrello della

spesa assieme ai biscotti, alla pasta e al caffè. Ma siamo sicuri della loro validità? Di alcuni, ma non di tutti, l'efficacia sembra garantita, visto che anche i medici prescrivono inte-

**“E ricordate: il servizio sanitario non li rimborsa”**

gratori che, al contrario di molti farmaci acquistati con il contributo del Servizio sanitario nazionale, sono a totale carico del paziente. «Un tempo la classe medica li snobbava, gli integratori venivano indi-

cati solo da omeopati e naturopati. Negli ultimi anni hanno preso molto piede anche tra i medici tradizionali», afferma la dottoressa Stefania Pacchetti, epatologa e internista, da anni responsabile del reparto *check up* e prevenzione di Multimedita di Sesto San Giovanni (Milano). «È un mondo vastissimo che può sicuramente ingenerare molta confusione», continua la Pacchetti. «Di alcune preparazioni sono disponibili studi clinici che ne attestano l'efficacia, di molte altre invece la letteratura scien-

## Per rafforzarsi nei mesi invernali

## Anche delle vitamine non è il caso di abusare

Sembra che di vitamine non ne assumiamo mai abbastanza, considerata la grande quantità di complessi multivitaminici in vendita. Un particolare successo lo consegue la vitamina C, molto amata dagli italiani, che in autunno/inverno iniziano la giornata con una bella dose in compresse, certi di aumentare le difese immunitarie nei confronti soprattutto dei malanni stagionali. «Che la vitamina C entri in gioco nelle difese immunitarie è sicuro, mentre non è accertato che un'integrazione le

migliori», dice la dottoressa Pacchetti. «In ogni modo, un surplus di vitamina C non porta alcun danno all'organismo, al massimo può essere inutile». Ma quando è che davvero abbiamo bisogno di supplementi vitamina A, B, C, D? «Non c'è necessità di supplementi extra di vitamine se si segue una dieta varia ed equilibrata, che comprende cioè la giusta quantità di carboidrati, proteine, frutta e verdura, pochi grassi», ricorda la dottoressa Stefania Pacchetti, che si occupa anche di dietologia. «Il

problema però è che spesso non si consumano le giuste quantità di frutta e verdura, gli alimenti che ne apportano maggiormente, e quindi ci può essere il bisogno di introdurre dosi extra». Ci sono anche casi in cui il medico consiglierà un supplemento di vitamine a causa di un cattivo assorbimento. L'avitaminosi, ossia la carenza di vitamine nell'organismo umano, si rileva con esami del sangue, per esempio nel caso della B12 e della D, mentre l'insufficienza delle altre viene dedotta dal medico in presenza di determinati sintomi.



tifica non riporta nulla o le ricerche hanno dato risultati contraddittori, non affidabili».

#### Che fare allora davanti a quella gran quantità di integratori che chiedono solo di essere acquistati?

«Il mio consiglio è di non autoprescriversi. Senza sapere nulla, e basandosi solo sulla pubblicità, si rischia di comprare un prodotto inefficace e di butta-

correre agli integratori per trovare un rimedio a un disturbo della salute, evitando così di usare i farmaci, che qualche effetto collaterale ce l'hanno sempre. Queste preparazioni vengono usate al posto delle medicine per patologie meno gravi, in uno stadio in cui è ancora possibile fare prevenzione. È chiaro che, se la malattia si presenta in forma grave, gli integra-

#### “Funzionano bene contro colesterolo e vene varicose”

tori sono totalmente inefficaci». **Può farci qualche esempio di utilizzo di integratori in medicina?**

«Ogni specialista ha un integratore che utilizza come coadiuvante nelle varie patologie, scegliendo solo tra quelli la cui efficacia sia confermata dagli studi clinici. I dermatologi in casi di verruche ricorrenti hanno a disposizione un integratore che previene questo fastidioso disturbo. Il cardiologo in ambito di prevenzione cardiovascolare utilizza un pro-

dotto che regolarizza la produzione di colesterolo, con effetti collaterali minori rispetto alle statine, il farmaco impiegato nei casi più severi. Per migliorare lo stato delle vene e prevenire le varici sono prescritti integratori a base di flavonoidi ed estratti di piante».

#### Altri esempi?

«Nel trattamento dell'osteopenia, prima che si trasformi nella più grave osteoporosi, si impiegano il calcio e la vitamina D. Nella prevenzione delle cistiti vengono suggeriti dallo specialista integratori a base di mirtillo, ma è chiaro che durante gli episodi acuti si prescrive il farmaco e non l'integratore. Nei disturbi del sonno il primo gradino nelle cure, prima di passare a farmaci ipnotici, è il ricorso alla melatonina, che a molte persone assicura notti riposanti. Sono integratori anche i probiotici, i fermenti lattici, valido ausilio nel trattamento

rinforzare il sistema immunitario, qualità che però non è mai stata scientificamente dimostrata».

**Nelle medicine è importante rispettare la posologia ordinata dal medico. Vale anche per gli integratori?**

«Senz'altro. Bisogna attenersi alle dosi e anche alla durata della terapia stabilite dallo specialista che ha prescritto l'integratore».

delle forme gastrointestinali minori e coadiuvanti nella terapia antibiotica».

#### Quali invece lei sconsiglierebbe?

«Gli integratori a base di soia, ad esempio, indicati per contrastare i disturbi della menopausa. Nel 2012 l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, ne ha bocciato la pubblicità, perché gli studi non hanno dimostrato effetti positivi su apparato vascolare e su apparato osseo, né sull'attenuazione delle vampate. Anche se bisogna pensare che l'integratore ha una componente di effetto placebo che può giovare al miglioramento del sintomo. Ritengo inoltre che ci sia un abuso di integratori per far fronte alla stanchezza, a base di sostanze anti-radicali liberi. Se si soffre di una stanchezza motivata da iperlavoro, l'integratore fa ben poco, quello che servirebbe è il riposo. Mentre invece se si tratta di una stanchezza senza apparente causa è bene rivolgersi al medico che, attraverso indagini, potrà escludere forme di anemia, disturbi della tiroide e del fegato. Comprendendo le cause, il medico potrà prescrivere la terapia adeguata. Ci sono infine integratori a base di papaya dei quali viene vantata la capacità di

#### “Sentirsi stanchi non è buon motivo per assumerne”

Rosanna Frati

## **CERVELLO: 'FALSE MEMORIE' ANCHE PER CHI NE HA UNA ECCEZIONALE**

(AGI) - Washington, 01 nov. - Anche le persone con una eccezionale memoria, cosiddetta "autobiografica", sono suscettibili di avere 'false memorie'. Questo tipo di memoria rende capaci di ricordare perfettamente quello che si stava facendo in una determinata data e gli scienziati paragonano questo tipo di abilita' alla memoria diaristica. Come si legge su Pnas, l'eccezionale memoria non renderebbe immuni dalle distorsioni che portano a false memorie. Elizabeth Loftus e il suo gruppo di colleghi della University of California di Irvine ha effettuato un test su 20 persone con ipertimesia, una altamente superiore memoria autobiografica, che sono state confrontate con un gruppo di controllo di 38 individui. Gli scienziati hanno sottoposto entrambi i gruppi a test sulla suscettibilita' di distorsione mnemonica. Quello sulle liste di parole ha mostrato un errore per il 70,3 per cento dei partecipanti del primo gruppo (contro il 70,8 del gruppo di controllo) e quello sulle immagini ha evidenziato, addirittura, piu' errori nel gruppo dell'ipertimesia. Secondo gli scienziati, questi risultati suggeriscono che le persone con ipertimesia hanno una memoria ricostruttiva esattamente come quella di chiunque altro.

Lunedì 29 NOVEMBRE 2013

## Basalioma. Il tumore “buono” che sfigura 10 milioni di persone al mondo

***Può quasi sempre essere rimosso chirurgicamente, ma in alcuni casi arriva a provocare profonde lesioni sulla pelle, spesso sul volto, sfigurando e deturpando i pazienti. Ma c'è una nuova speranza terapeutica, in grado di bloccare l'alterazione molecolare responsabile del 90% dei basaliomi.***

Angosciante, subdolo e disgustoso. Sono questi gli aggettivi più utilizzati dagli italiani che hanno conosciuto il carcinoma basocellulare avanzato. Il carcinoma basocellulare o basalioma è il tumore della pelle più diffuso, che ogni anno colpisce 10 milioni di persone in tutto il mondo, con il numero di nuovi casi diagnosticati che aumenta al ritmo costante del 10%. Il paradosso del carcinoma basocellulare è che si tratta di un tumore “buono”, che può quasi sempre essere rimosso chirurgicamente, ma in alcuni rari casi avanzati o metastatici si trasforma e diventa aggressivo, fino a provocare delle profonde e devastanti lesioni sulla pelle, spesso sul volto, sfigurando e deturpando i pazienti.

A scavare nella quotidianità e nelle emozioni degli italiani che vivono con una forma avanzata di carcinoma basocellulare è stata l'indagine [“Basalioma, sotto la maschera”](#), condotta da Gfk Eurisko e promossa da Roche, che ha rilevato un grande impatto psicologico derivante dalla patologia e rapporti sociali compromessi. Dall'indagine emerge infatti che chi ne è colpito si sente un mostro e non riesce più a guardarsi allo specchio. Alcuni si nascondono, molti si isolano, smettono anche di frequentare i propri amici e rischiano perdere il lavoro. Cercano a camuffare la propria malattia con bende, cappelli e indumenti. Ma proprio per le forme più invasive di basalioma emergono nuove prospettive terapeutiche, come vismodegib, un'innovativa terapia a target molecolare in grado di inibire il pathway (via di segnalazione cellulare) di Hedgehog che risulta alterato nel 90% dei carcinomi basocellulari.

“Nei rari casi di carcinoma basocellulare in stadio avanzato – ha commentato **Ketty Peris**, Direttore della Clinica Dermatologica dell'Università degli Studi dell'Aquila - sono sempre presenti importanti risvolti psicologici e una vita sociale fortemente compromessa. In questi casi, i pazienti hanno paura di farsi vedere perché si vergognano delle proprie lesioni cutanee, ma questo comportamento può rivelarsi un circolo vizioso: il nascondersi e il trascurarsi sono a loro volta, infatti, uno dei motivi per cui spesso si arriva a una forma avanzata. In molti casi i pazienti si nascondono anche dai propri familiari, tendono a bendarsi e a camuffarsi con berretti o garze”.

“Il carcinoma basocellulare – ha spiegato **Paolo Ascierto**, Direttore dell'Unità Oncologica Melanoma, Immunoterapia Oncologica e Terapie Innovative dell'Istituto Nazionale Tumori di Napoli “Fondazione G. Pascale”- è in assoluto il tumore più diffuso, è circa 10 volte più frequente del melanoma, eppure non se ne parla. È sì un tumore buono, che nella grande maggioranza dei casi può essere rimosso chirurgicamente con facilità, ma quando insorge in certe zone del corpo difficili da trattare, può avanzare, diventando aggressivo e ‘cattivo’, fino a provocare delle profonde e devastanti lesioni che possono sfigurare il paziente, portando alla perdita della funzionalità degli organi interessati o risultando fatali. Oggi per questi casi avanzati c'è un nuovo trattamento a target molecolare, il vismodegib, che va ad agire su un circuito molecolare alterato nel 90% circa dei casi di basalioma”.



# Monossido di carbonio, esiste anche il pericolo dell'esposizione prolungata

*Anche le nostre case «sigillate» aumentano il pericolo di intossicazioni: tante le vittime inconsapevoli*

## NOTIZIE CORRELATE

GUARDA - I rischi del monossido di carbonio

FORUM - Malattie respiratorie

Arriva l'inverno e come ogni anno le vittime del monossido di carbonio tornano a occupare le pagine di cronaca: è notizia recente la morte di un padre e dei suoi due figli in un camper, uccisi dalle esalazioni di una stufa difettosa. Il "killer silenzioso", come lo chiamano i medici, è un gas invisibile, inodore, insapore che ogni anno in Italia provoca secondo le stime circa 5000 incidenti gravi, che tendono a crescere in caso di ondate di freddo intenso.

**INTOSSICAZIONE** - Il monossido di carbonio si forma quando c'è una "cattiva combustione" di composti organici che contengono carbonio (come metano, carbone, pellet o legname) perché nell'ambiente viene a mancare ossigeno, ad esempio perché la stanza non viene aerata a sufficienza. Sono perciò pericolosi gli impianti di riscaldamento difettosi o installati scorrettamente, i bracieri in ambienti chiusi, caldaie, camini o stufe che funzionano male o vengono rimesse in funzione dopo tanto tempo: un classico, la casa di vacanza dove si va per Natale che si trasforma in una camera a gas perché il camino non "tira" bene o la stufa non è stata controllata a dovere. Le conseguenze sulla salute dipendono dalla durata dell'esposizione al gas e dalla sua concentrazione: si hanno stanchezza, mal di testa, nausea e vomito nei casi lievi, per arrivare a confusione mentale, perdita di coscienza, dolore toracico, cardiopalmo, convulsioni e coma nei casi più gravi. Fino alla morte: le vittime sono tante e di ogni età, perché l'avvelenamento da monossido di carbonio può colpire davvero chiunque.

**ESPOSIZIONE PROLUNGATA** - «Purtroppo il numero delle persone esposte a un avvelenamento da monossido è certamente sottostimato: chiamiamo questo gas "il grande imitatore" perché i sintomi che dà quando l'esposizione non è tale da provocare grossi problemi possono essere scambiati con quelli di un'influenza o un'intossicazione alimentare - osserva Carlo Locatelli, tossicologo del Centro di Informazione Tossicologica - Centro Antiveneni (CNIT) della Fondazione Maugeri di Pavia -. Se si ha spesso mal di testa o affaticamento soprattutto in una stanza dove c'è una fonte di combustione è bene

sospettare l'avvelenamento da monossido, recarsi a un pronto soccorso e riferire ai medici i propri dubbi. Banalmente, una cucina con fornelli e forno a gas non in perfetto stato o in cui sia stato tappato il foro richiesto dalle normative per areare i locali è pericolosa: nelle nostre case sigillate l'ossigeno può venire a mancare più spesso di quanto si creda». In questi casi si verifica un'esposizione leggera ma prolungata al gas, che non dà effetti eclatanti immediati ed è difficile da riconoscere (nei casi gravi la diagnosi è relativamente più semplice) ma fa parecchio male: «La maggioranza crede che una volta smesso di respirare monossido tutto sia sistemato. In realtà il gas provoca danni a lungo termine, ad esempio sul sistema nervoso centrale: la conseguenza più comune è la comparsa di disturbi cognitivi e di memoria – spiega Locatelli –. Inoltre, oggi sappiamo anche che chi è stato esposto al monossido ha, negli anni successivi, una maggiore probabilità di eventi cardiovascolari. Sottovalutare l'intossicazione, acuta o prolungata che sia, è perciò assai rischioso: non a caso tutti i pazienti a cui è stata diagnosticata devono essere seguiti nel tempo dagli ambulatori dei Centri Antiveleni».

**PREVENZIONE** - La terapia prevede l'uso dell'antidoto, ovvero l'ossigeno: viene fatto respirare agli intossicati da semplici bombole o mediante l'uso di una camera iperbarica dove il gas può arrivare a concentrazioni molto maggiori. Resta il fatto che la prevenzione è il mezzo più semplice per evitare guai: le regole sono semplici e vanno dalla manutenzione regolare e attenta degli impianti termici alla verifica del tiraggio e della pervietà delle canne fumarie dei camini, dall'aerare sempre bene le stanze a non modificare da soli gli apparecchi per riscaldare, controllandone periodicamente i requisiti di sicurezza. «L'errore più comune è otturare le prese d'aria nelle cucine: lo fanno in tanti, per non far entrare aria fredda durante l'inverno. Altrettanto indispensabile non usare bracieri o barbecue in ambienti chiusi – raccomanda Locatelli –. Infine, esistono in commercio rilevatori di monossido che possono essere utili. Attenzione però, sono prodotti diversi dai normali rilevatori delle fughe di gas, che non servono per dare l'allarme in caso di eccesso di monossido».

stampa | chiudi