

Laura Rossi, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, fa chiarezza sul rapporto tra integratori alimentari e Covid-19.

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA



Integratori alimentari

Integratori alimentari e Coronavirus: boom di acquisti. Il punto su consumi ed efficacia

Durante i mesi di chiusura per la pandemia da Coronavirus gli acquisti di alcuni integratori alimentari sono schizzati. In primis la vitamina C (+237%). Come si sono comportati gli italiani? Sono efficaci come difesa dal Covid-19 e dalle sindromi influenzali? Ne abbiamo parlato con il Presidente di FederSalus, Zanardi e con la ricercatrice del Crea Laura Rossi

17 Luglio 2020 [Silvia Biasotto](#)

Sotto lockdown i consumi degli italiani di integratori alimentari sono cambiati sperimentando un vero e proprio boom di tutte quelle categorie legate all'aumento delle difese immunitarie. Durante il primo quadrimestre 2020, rispetto allo stesso periodo del 2019, l'acquisto di supplementi a base di

vitamina C è cresciuto del ben 237,8%.

I dati si leggono nella V Indagine di settore “La filiera italiana dell’integratore alimentare” elaborata dal Centro Studi FederSalus. I prodotti per il benessere respiratorio e gli immunostimolanti hanno registrato a due cifre importanti: rispettivamente del 75,2% e del 64,5%.

FederSalus: integratori alimentari come supporto alla prevenzione primaria

“L’utilizzo degli integratori alimentari è considerato indispensabile dai consumatori che hanno continuato ad acquistarli anche nella fase più acuta della pandemia per il ruolo riconosciuto di supporto al mantenimento di un buono stato di salute e alla prevenzione primaria”, ha spiegato a **Help Consumatori il Presidente di FederSalus, Andrea Zanardi. A crescere soprattutto i supplementi di vitamina C e immunostimolanti ma anche prodotti per favorire il sonno e il rilassamento (+26,6%), per il benessere della gola (+12,1%) e vitamine del gruppo B (+10,9%).**

Gli acquisti online sono esplosi in tutte le categorie di beni e così anche per gli integratori. Qui, il consumatore ha confermato le scelte solitamente fatte nel punto vendita fisico. In particolare, i prodotti per il colesterolo hanno sperimentato una crescita del 39%, seguiti dalle vitamine, minerali, immunostimolanti e probiotici (+28%) e dal sonno e rilassamento (+24%).

Durante il lockdown si è scritto molto di integratori alimentari e non sono mancate le fake news. Su questo delicato tema Zanardi ha precisato: **“FederSalus ha sempre raccomandato una corretta comunicazione e un corretto utilizzo degli integratori** ribadendo, con l’aiuto degli esperti, che né per diete specifiche, né per nutraceutici esistono prove di effetto per quanto riguarda l’infezione da Coronavirus”. **Ma qual è stato il principale veicolo di comunicazione e informazione al cittadino? “Il medico e il farmacista – ha detto Zanardi – sono le principali figure di riferimento** per il consumatore nell’acquisizione di informazioni sugli integratori alimentari, nella scelta di utilizzo del prodotto e per la gestione della propria salute. Questo è stato ancora più evidente durante le fasi più critiche dell’emergenza Covid-19. L’indagine di Metrica Ricerche per TradeLab condotta tra il 28 e il 30 marzo mostra come l’epidemia ha rafforzato l’immagine della farmacia come presidio di servizio per il territorio per il 53% degli italiani; è stato inoltre determinante affidarsi alle competenze del medico di famiglia e del farmacista (59%) per superare le fasi critiche dell’emergenza”.

Integratori, dieta e prevenzione. Parla **Laura Rossi del Crea**

Tra gli integratori alimentari la vitamina C è quello che ha registrato gli incrementi più importanti durante i primi mesi di pandemia. Un supplemento che ha goduto di una particolare fama passando dalla nomea di rimedio miracoloso a vittima di fake news sulle sue proprietà contro il Coronavirus. **Abbiamo chiesto chiarimenti a Laura Rossi, nutrizionista del Crea, il Centro ricerca alimenti e nutrizione:** “Partiamo da una premessa: gli italiani non sono una popolazione carente di micronutrienti e tanto meno di vitamina C considerando che è presente in moltissimi alimenti. I nostri consumi di vitamina C possono considerarsi adeguati ai fabbisogni e alle funzioni fisiologiche per la quasi totalità della popolazione. È sufficiente seguire le regole delle **Linee guida per una sana alimentazione elaborate dal Crea** per coprire i fabbisogni. Una dose da 400g di frutta e verdura o le cd 5 porzioni sono adeguate a sostenere il sistema immunitario. In merito al Covid-19,

non ci sono studi che confermano una relazione specifica causa-effetto tra supplementi di vitamina C e prevenzione o cura del Coronavirus.”



Frutta e verdura

La stessa cosa non si può dire della vitamina D la cui derivazione non è prettamente alimentare, è così?

La vitamina D è un nutriente critico: il nostro stato di nutrizione per questa vitamina deriva molto dai nostri comportamenti rispetto all'esposizione alla luce solare. In alcuni casi, che dipendono dalla età e dallo stile di vita, si può valutare l'integrazione sulla base di analisi e conseguenti dosaggi. L'assunzione di questa vitamina non ha potere preventivo per il Covid-19 [ma può attenuarne alcuni dei sintomi](#). È bene sottolineare come gli stessi studi in questione ricordino la necessità di ulteriori approfondimenti.

In vista dell'autunno quanto gli integratori alimentari possono aiutare nella prevenzione delle sindromi influenzali?

Un individuo ben nutrito e in buona salute è in grado di affrontare malattie come le influenze stagionali. Diverso il caso di soggetti malnutriti e con un sistema immunitario debilitato o le persone obese per le quali alcuni studi hanno dimostrato criticità rispetto a forme virali che hanno effetti sulle vie aeree superiori. Non esiste una dieta specifica o un integratore in grado di potenziare veramente il sistema immunitario. In caso di carenze importanti il consiglio è quello di rivolgersi al medico di medicina generale per poter avere indicazioni su eventuali supplementazioni.