

“L’abuso porta a gravi disturbi alimentari”

Il direttore dell’Agenzia del farmaco “Non sono pozioni magiche per il corpo”

Intervista

ROMA

«**S**erve più attenzione all’uso degli integratori: possono creare dipendenza», avverte lo psichiatra Luca Pani, direttore generale dell’Agenzia nazionale del farmaco (Aifa).

C’è una correlazione tra abuso di integratori alimentari e diffusione dei disturbi alimentari?

«Esiste la possibilità concreta che l’utilizzo di determinati integratori alimentari (come quelli per l’accrescimento della massa muscolare o per la perdita di peso) finisca in abuso sfoci in veri disturbi alimentari. Alla base di questo tipo di comportamenti spesso ci sono problematiche relative all’insoddisfazione nei confronti del proprio corpo, i cosiddetti disturbi dell’immagine corporea, come avviene ad esempio nei maschi adulti affetti da quella che viene chiamata “muscle dysmorphia”: pur se di muscolatura normale o anche superiore alla media, si percepiscono come

deboli, fragili e fisicamente inadeguati. Dallo squilibrio fra percezione e realtà può nascere l’ossessione, la ricerca della “pozione magica”, che li renda più forti, più muscolosi. E da questo alla dipendenza il passo è breve».

Dei 4000 «claims» richiesti solo 200 integratori hanno avuto riconoscimento a seguito di validazione scientifica. Per la scienza gli integratori servono davvero?

«Gli integratori non servono a niente in mancanza di una specifica carenza che va accertata prima di prenderli. Alcuni integratori possono svolgere una funzione preziosa solo in certi pazienti. Come l’acido folico nella prevenzione di difetti nello sviluppo del feto. Non va persa la loro funzione: integrare qualcosa che manca e non aumentare livelli normali. È immotivato usare integratori nelle quantità in cui vengono consumati oggi».

Quale la causa di questo boom?

«Lo spiega uno studio presentato lo scorso anno alla American Psychological Association su 195 uomini, frequentatori di palestre, tra i 18 e i 65 anni, consumatori di integratori come creatina, proteine del siero del latte

e L-carnitina. Il 40% ha aumentato l’uso di integratori nel tempo e il 22% ha progressivamente sostituito gli integratori ai pasti regolari. Tra i fattori che li accomunavano, l’insoddisfazione rispetto al proprio fisico e un rapporto conflittuale con la propria identità di genere. Il ricorso all’integratore, al surrogato era legato a conflitti profondi sul piano psicologico individuale».

Anoressia e bulimia possono essere favorite dal ricorso massiccio agli integratori alimentari?

«Chi sviluppa un’attenzione eccessiva nei confronti di certi tratti fisici, come la magrezza, può trovare rifugio nel ricorso a prodotti che promettono di accelerare la perdita di peso. In questo caso i prodotti per la perdita di peso si trasformano in strumento per soddisfare un’esigenza che nasce da un’autentica ossessione per l’aspetto corporeo».

I danni alla salute sono denunciati dalle associazioni dei medici ma il business degli integratori cresce di continuo. Perché?

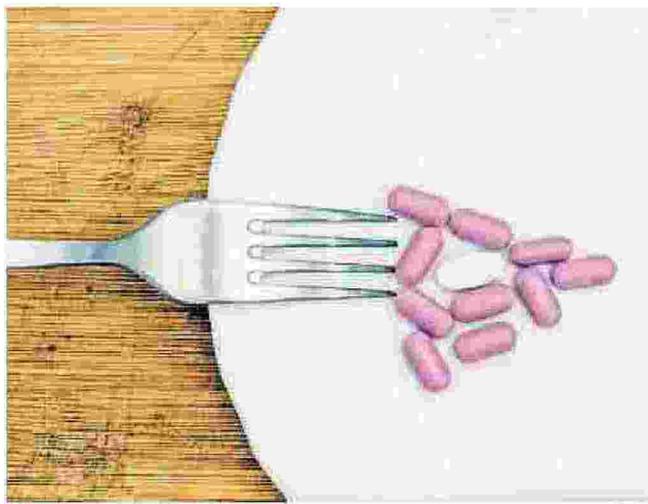
«Sicuramente il consumatore è attratto da questi prodotti che promettono benefici per la salute e sono di facile accesso, dal

momento che purtroppo non vi è bisogno di controllo medico o della ricetta per ottenerli. Il meccanismo psicologico è quello potentissimo del pensiero magico, che agisce sull’emotività e non sulla parte razionale della psiche. Si commette un grave errore se si pensa di poter assumere queste sostanze in quantità importanti senza correre rischi».

Emergenza di salute pubblica?

«Va tenuta alta la sorveglianza. Si tratta di un problema che è stato oggetto di approfondimento da parte delle istituzioni. Secondo uno studio dei “Centers for Disease Control and Prevention” degli Stati Uniti gli integratori sono stati responsabili di circa 23.000 “visite” al pronto soccorso negli Usa nello scorso anno. Gli integratori a base di micronutrienti (ferro, calcio, potassio) hanno causato numerose reazioni allergiche o disturbi della deglutizione nelle persone anziane. Nei giovani i prodotti dimagranti ed energetici spesso hanno provocato sintomi cardiovascolari come palpitazioni e tachicardia. Non è vero che non fanno mai niente di male». [GIA. GAL.]

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



Luca Pani
 Psichiatra,
 esperto in
 farmacologia
 e biologia
 molecolare
 Guida l’Aifa

Allarme

Secondo le società scientifiche e le autorità sanitarie Usa, il sistema regolatorio ha maglie troppo larghe all’interno delle quali possono infiltrarsi prodotti dannosi, come il dmaa, uno stimolante naturale

