Indena, prsentato a Milano il Consensus Paper sul caso della curcuma

advisory-board-integratori-bdea15aa

Secondo il Censis sono **32 milioni gli italiani che utilizzano integratori alimentari**, 18,7 milioni in maniera abituale. Un consumo trasversale per genere, età, area geografica, rivolto a un settore che comprende una grandissima quantità di prodotti molto differenti fra loro, anche per diversa attenzione e trasparenza sulla qualità e sulla sicurezza. E fra i quali non sempre è facile orientarsi.

In questo contesto, **come scegliere integratori che offrano garanzie di qualità, efficacia e sicurezza?** Per rispondere a questa domanda e fare chiarezza sulla base delle evidenze scientifiche e dell'esperienza clinica, nasce l'**Advisory Board sulla Qualità degli integratori di origine botanica** . Dieci esperti italiani e internazionali di diversa specializzazione (medici, biologi, chimici) si sono confrontati per offrire una posizione condivisa attraverso il "Consensus Paper Integratori di origine botanica: approccio multidisciplinare alla qualità. Il caso della curcuma", presentato a Milano.

Verifica della qualità e uso consapevole

Riconoscere un **integratore di qualità** è possibile, ed è una competenza innanzitutto del medico e del farmacista. Trasparenza sulla filiera produttiva, dalla materia prima al prodotto finito, ed evidenze scientifiche (studi preclinici, clinici, di farmacocinetica) sugli ingredienti di derivazione botanica (botanicals) sono le informazioni che i prescrittori possono richiedere per valutare la qualità e la sicurezza dei prodotti.

Altrettanto importante è un **utilizzo consapevole degli integratori**. La tendenza diffusa fra i consumatori a considerarli prodotti naturali e quindi "di per sé buoni", e la loro facilità di acquisto, hanno facilitato l'abitudine al "fai da te". Ma l'impiego di integratori di origine botanica richiede una valutazione complessiva del soggetto interessato e delle sue condizioni, delle possibili interazioni fra i principi attivi contenuti dagli integratori in questione e altri prodotti (farmaci o altri integratori) che la persona sta assumendo: una competenza che può essere solo del medico o del farmacista.

L’esempio della curcuma

Il Consensus Paper presentato a Milano dagli esperti dell’Advisory Board sulla Qualità degli integratori di origine botanica approfondisce il caso della **curcuma**, uno degli estratti botanici più studiati e utilizzati al mondo.

Riconosciuta dal Ministero della Salute per i suoi effetti antiossidanti e sulla funzionalità osteoarticolare, la curcuma è stata oggetto di studi clinici che ne hanno dimostrato la **funzione antinfiammatoria**, attraverso la quale essa contribuisce a mantenerne la salute a livello gastrointestinale, cardiovascolare, osteoarticolare, epatico.

Mentre dal punto di vista dell’efficacia la curcuma, come molti estratti di derivazione botanica, è **scarsamente assorbibile dall’organismo**, problema a cui rispondono soluzioni formulative diverse, come quella, tecnologicamente innovativa, della curcuma fitosoma.

Nonostante la sua amplissima diffusione e il grande consumo, anche nel caso della curcuma è **consigliabile ricorrere al consiglio del medico o del farmacista** per valutare l’opportunità di assumerla mediante integrazione alimentare.