

NUTRACEUTICA: IL PUNTO DI VISTA FIMMG (Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale) e SIMPeSV (Società Italiana Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita)

Walter Marrocco

Responsabile Scientifico FIMMG e Presidente SIMPeSV

È sempre più evidente la maggiore attenzione da parte dei consumatori all'acquisizione di competenze sul tema della salute e all'utilizzo di alimenti specifici e di prodotti non convenzionali (in particolare integratori e fitoterapici) e il medico e il farmacista, seppure con ruoli diversi, si confermano i primi interlocutori di riferimento per il consumatore, che si rivolge a loro in circa il 70% dei casi per un consiglio sull'utilizzo di integratori alimentari. Nonostante ciò, emergono sempre di più figure diverse che, spesso, senza avere particolare competenze, intervengono in modo rilevante sul tema della Nutraceutica, promuovendo e/o consigliando Alimenti e Integratori.

Il Medico di Medicina Generale, al fine di essere sempre più adeguato a confrontarsi con queste richieste e con un mondo in grossa evoluzione scientifica, ma anche commerciale, deve lavorare per migliorare le sue conoscenze sui vari aspetti che caratterizzano il mondo degli Alimenti funzionali, degli Integratori e del loro utilizzo, ma anche sugli elementi di comunicazione verso il paziente, proprio perché questi strumenti si collocano contemporaneamente nell'ambito della gestione degli stili di vita e dei percorsi di "autocura".

A tal fine la FIMMG (Federazione Italiana dei Medici di Famiglia), già da alcuni anni, ha creato al suo interno un apposito settore della Medicina Generale, identificato in una Società Scientifica che possa dialogare con le altre sui temi della Prevenzione e degli Stili di Vita: la SIMPeSV (Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita). Sotto questa egida, si è attivato, tra gli altri strumenti, un frequentatissimo percorso formativo, basato sia su corsi dedicati in modo esclusivo ai temi della Nutraceutica e degli Integratori, sia sull'inserimento di questi argomenti in corsi, ad approccio più generale, indirizzati alla creazione e alla gestione di un Ambulatorio di Medicina Generale dedicato agli stili di vita in condizioni di salute o di coesistenza di patologia.

Il dibattito che si è così venuto a creare tra i colleghi Medici di Medicina Generale, ma anche di altre professioni sanitarie (Farmacisti, Biologi, Infermieri), ha messo in evidenza alcuni aspetti che meritano particolare attenzione.

Gli Alimenti funzionali e gli Integratori possono essere utili per compensare carenze nutrizionali e nel coadiuvare alcuni processi fisiologici e, pur non essendo farmaci, per contrastare alcuni processi patologici. In particolare, nell'affidare agli Integratori una funzione positiva per la promozione dello stato di salute, bisogna tener presente che le sostanze che costituiscono gli Integratori sono reperibili anche negli alimenti, ma che:

- diversa è l'efficacia dei nutrienti assorbiti con i normali alimenti da quella dei prodotti farmaceutici;
- alcuni modelli alimentari sono correlati ad effetti positivi sullo stato di salute più dei singoli nutrienti;

- più che l'azione di un singolo elemento, responsabile degli effetti positivi, è l'interazione tra tutte le sostanze (nutrienti e non);
- in Italia abbiamo ancora un discreto rispetto dei principi della Dieta Mediterranea, che da sola già rappresenta una sana risposta alle nostre esigenze nutrizionali, anche se assumiamo ancora troppa carne, pochissimi legumi e poca frutta e verdura, specie tra i giovani.

Pertanto nell'approccio "prescrittivo" di Integrazione nutrizionale, da parte del Medico, è necessario che lo stesso sappia:

- conoscere le basi metaboliche della supplementazione con Integratori;
- conoscere il loro meccanismo d'azione, il grado di biodisponibilità e di tossicità;
- conoscere i loro effetti sulla salute, valutando i benefici a breve e lungo termine;
- riconoscere le categorie di pazienti a rischio di carenze, con necessità di una supplementazione;
- conoscere le variazioni di biodisponibilità e attività biologica dei nutrienti presenti negli alimenti o nei supplementi;
- conoscere il valore dietetico, la opportuna quantità e la frequenza d'uso degli Integratori;
- conoscere l'impatto sul metabolismo, le possibili interazioni tra nutrienti e farmaci, i possibili effetti dannosi sullo stato di salute e i rischi di allergia.

Un uso efficace dei supplementi presuppone inoltre un'adeguata adesione da parte dei cittadini/pazienti; conseguentemente il Medico li deve saper sempre consigliare, tenendo presente adeguate modalità di comunicazione ed eventualmente di counseling. L'approccio all'uso di Alimenti Funzionali e Integratori da parte delle persone è frequentemente autogestito, in modo ancora più libero di quanto avviene nell'automedicazione, tipica dei Farmaci da Banco. Non è infrequente l'assunzione di Integratori secondo comportamenti molto "disinvolti", spesso condizionati dalla pubblicità, dal passa parola, senza neanche informare il proprio Medico anche quando, contemporaneamente, si assumono farmaci veri e propri per varie patologie, sì che spesso il Medico ne viene a conoscenza in modo occasionale.

Particolare attenzione va posta poi al fatto che l'uso di supplementi può "giustificare" comportamenti alimentari errati; infatti uno spostamento dell'attenzione dagli alimenti, normalmente disponibili, ai supplementi può portare a stati "carenziali" di uno o più nutrienti e/o diminuire l'impatto dei messaggi relativi all'efficacia di un corretto stile di vita per il mantenimento dello stato di salute. Occorre tenere infine presente che, paradossalmente, le persone che per condizioni di carenze nutrizionali e di salute più beneficerebbero di una implementazione di micronutrienti (vitamine, minerali, ecc., sono quelle che, per vari motivi, *in primis* culturali ed economici, non ne fanno un uso adeguato.