

# Integratori alimentari: aiutano la guarigione e riducono la spesa sanitaria



L'integrazione alimentare, l'uso di supplements e di vitamine, come quello di sostanze naturali ad azione specifica o di alimenti funzionali (basta pensare al resveratrolo o alle mandorle), è sempre più oggetto di discussione e di controversia.

Eppure ci sono lavori di notevole rilievo scientifico che confermano in modo rigoroso il forte impatto positivo dell'integrazione alimentare nel migliorare la propria salute.

In particolare, un bellissimo lavoro retrospettivo, pubblicato quest'anno dall'*American Journal of Managed Care* ha dimostrato attraverso l'analisi di un numero enorme di casi (oltre 44 milioni di ricoveri ospedalieri avvenuti tra il 2000 e il 2010) che le persone che stavano usando **integratori alimentari** prima del loro ricovero ospedaliero avevano goduto di benefici molto più ampi di coloro che non li utilizzavano (Phillipson TJ et al, *Am J Manag Care*. 2013 Feb;19(2):121-8).

L'uso di integratori era infatti correlato ad una netta riduzione dei successivi tempi di degenza (da una media di 10,9 giorni di permanenza in ospedale ad una di 8,6 giorni, con un calo cioè del 21%) e a una netta riduzione del costo per singolo ricovero (da una media di 21.950 Dollari a 17.216 dollari, con una riduzione di spesa del 21,6%).

Per ottenere una simile riduzione basterebbe "dimettere prima i malati dagli ospedali" con il rischio di vederli ritornare non guariti e con complicanze diverse. La stessa analisi ha dimostrato invece che la probabilità di riammissione ospedaliera entro 30 giorni per eventuali complicanze della stessa malattia si riducevano dal 34,3% al 32% con un calo di 2,3 punti percentuali. L'insieme di questi dati porta quindi a prevedere, con l'uso di integratori alimentari, un forte decremento della possibile spesa sanitaria.

Si tratta di un lavoro di forte impatto, anche se non dimostra che il singolo integratore abbia un specifico effetto su una singola malattia (basterebbe infatti scoprire che chi prende gli integratori mangia meglio di chi non li prende per confondere un po' i dati). Di fatto però potrebbe suggerire l'effettuazione di lavori scientifici più ampi e analisi di popolazione più articolate.

Questo lavoro contrasta le tesi di molta stampa che invece segue una strada di difesa dell'uso del farmaco come unica soluzione ai problemi che la Medicina dovrebbe affrontare.

Vediamo purtroppo che spesso le comunicazioni relative agli integratori tentano di mettere insieme supposte azioni dannose di piante usate da secoli (vedi gli esempi di camomilla e basilico) con l'aspetto di ciarlataneria di alcuni imbonitori televisivi, sminuendo i risultati scientifici di molti lavori.

Anziché cercare il buono che esiste nell'integrazione alimentare e il suo forte impatto socio/economico, si cerca in ogni modo di contrastarla, per la fondamentale ragione che non è "regolata" e controllata come quella dei farmaci classici.

Una recente intervista in lingua inglese, proposta da Medscape, dimostra esattamente questo tipo di tentativo. Quando leggiamo articolisti che mettono sullo stesso piano e avvicinano concettualmente il parere sull'utilità del resveratrolo con l'azione da "imbonitrice" di Oprah Winfrey, si coglie evidentemente la precisa volontà di confondere le idee e di mistificare la realtà a proprio vantaggio (Topol EJ, Offit PA Do you believe in magic? Topol, Offit on Alternative Medicine Medscape Oct 02, 2013).

Parlare della Vitamina D3, ridicolizzando i numerosi lavori scientifici effettuati al proposito e dicendo che il recente cambio dei normali valori di riferimento non dovrebbe essere usato perché tanto "si stava bene anche prima" sembra una pratica poco intelligente. Sembra quasi che l'articolo segnalato cerchi di assimilare la fiducia nei dati scientifici sugli integratori a una fiducia nella magia, che dovrebbe invece essere contrastata e regolata dalla scienza in modo preciso.



In genere chi cerca di negare l'**efficacia degli integratori alimentari** porta a supporto di una supposta "globale inutilità" di minerali, vitamine e altre integrazioni naturali, singoli lavori scientifici che hanno dimostrato magari l'inefficacia di uno specifico e ben definito integratore in una particolare malattia (tipico l'esempio dell'uso della Vitamina A nei fumatori). Ma l'identificazione di continue ricerche che danno conferme della loro utilità in numerose condizioni cliniche deve fare riflettere.

Questo lavoro, effettuato su un numero enorme di ricoveri ospedalieri, ha messo a confronto i dati di chi stava prendendo integratori (1,6% dei ricoverati) con chi non ne prendeva. Si tratta di una ricerca che ha confrontato grandi numeri, i cui risultati documentano che esiste una via di integrazione che può essere di forte supporto alla terapia farmacologica classica o rappresentare anche una sua valida alternativa, su base scientifica, nel mantenimento del benessere.

Da molti anni sappiamo che esiste il rischio che qualcuno bandisca dalle nostre tavole il minestrone della nonna per il rischio che "faccia bene", ma continuiamo a lavorare per dare il giusto valore ai farmaci (spesso indispensabili) e a sostenere l'uso di una integrazione intelligente, per fornire ad ogni persona gli strumenti scientifici che aiutino a raggiungere il benessere in modo naturale e positivo, attraverso la corretta alimentazione e una adeguata integrazione nutrizionale.

Siamo schierati tra chi cerca di sconfiggere la ciarlataneria che spesso affligge il mondo del "naturale", ma crediamo che il mezzo corretto sia quello di valorizzare le basi scientifiche dell'azione naturale.

Contemporaneamente difendiamo la libertà di scelta delle forme terapeutiche e continuiamo a combattere la protervia di chi crede che l'unica soluzione medica ai mali del mondo sia l'uso del farmaco.

**Attilio Speciani**

Allergologo e Immunologo Clinico

