

Utilità e funzioni alla luce della “Evidence Based Medicine”

G. Calviello

Pur in tempo di crisi, stiamo assistendo in Europa, e particolarmente in Italia, a un notevole incremento del consumo di integratori alimentari. Allo scopo di prevenire patologie verso le quali è predisposto o migliorare il proprio stato precario di salute, il consumatore è molto attratto dal poter assumere delle “sostanze naturali”, spesso già presenti nella dieta abituale del proprio o di altri Paesi, o comunque usate per secoli nell’ambito delle pratiche terapeutiche popolari. Essendo gli integratori alimentari considerati dal punto di vista legislativo alla stregua di veri e propri alimenti, prima del loro lancio sul mercato non viene richiesta una appropriata indagine scientifica allo scopo di stabilire la loro reale efficacia sull’uomo. Invece, nel caso di integratori alimentari la cui formula è costituita da combinazioni di composti/estratti naturali, preventive indagini traslazionali *in vitro* condotte su colture cellulari umane sarebbero essenziali per stabilire i loro reali effetti biologici e molecolari, nonché il livello di efficacia. Infatti, per tali integratori combinati si ammette, senza basi scientifiche, che l’effetto benefico finale e complessivo possa essere uguale alla somma di quello, peraltro già noto e validato *in vitro*, di ogni singolo componente della formulazione. Ancor di più, dato l’ampio utilizzo degli integratori alimentari, è altamente auspicabile che nel futuro vengano progettati e condotti studi clinici controllati su un adeguato numero di soggetti allo scopo di verificarne la reale utilità, efficacia e sicurezza. Spesso, infatti, anche se per gli integratori alimentari non è possibile l’indicazione di veri e propri agenti terapeutici, il più o meno palese rationale alla base del loro uso è quello di poter evitare o diminuire il livello di assunzione di principi farmacologici che possiedono la loro stessa funzione terapeutica e sono riconosciuti e validati scientificamente, ma che hanno mostrato anche notevoli effetti secondari nocivi per la salute. Purtroppo, il numero di tali studi clinici è alquanto esiguo e quelli già disponibili hanno a volte ottenuto risultati contrastanti tra di loro. Ciò è stato spesso addebitato alla debolezza metodologica intrinseca di alcuni di questi studi. Saranno presi in esame esempi di studi condotti sull’uomo per investigare l’efficacia di integratori alimentari utilizzati per la prevenzione e cura di varie patologie umane e i loro risultati.