ADUC - Associazione per i Diritti degli Utenti e Consumatori
via Cavour 68 - 50129 Firenze
www.aduc.it

14 febbraio 2011 13:08

Un miliardo e mezzo di integratori alimentari. Che servono a poco o niente

di Primo Mastrantoni

Un miliardo e mezzo di euro in integratori speso dal 30% degli italiani.
Una spesa inutile nella stragrande maggioranza dei casi e che, oltre ad avere un costo per le nostre tasche, puo' danneggiare la salute. La necessita' di una aggiunta di integratori nella alimentazione, riguarda una ristretta fascia di popolazione, per il resto e' moda, che si paga a caro prezzo. Dosi eccessive di vitamine possono essere dannose, quelle liposolubili (A, E, D, K) possono intossicare il fegato e quelle idrosolubili (gruppo B, C, H, PP, ac.folico e pantotenico) possono alterare la funzionalita' renale.
Basta una corretta alimentazione per assicurare al nostro organismo tutto quello che necessita e la posizione geografica del nostro Paese consente di avere una vasta gamma di prodotti per tutto l'anno.
Chissa' quando il nostro ministro della Salute vorra' avviare una campagna informativa sull'argomento. Attendiamo, con fiduciosa speranza.