



CAMERA DI COMMERCIO  
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA  
DI TORINO

# **Gli integratori alimentari**

**GUIDE AI DIRITTI**



CAMERA DI COMMERCIO  
INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA  
DI TORINO

## **Gli integratori alimentari**

Settembre 2023

Il presente volume è stato realizzato grazie alla collaborazione tra la Camera di commercio di Torino e il suo Laboratorio Chimico.

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione a terzi.

Coordinamento editoriale e grafico: Settore Regolazione del Mercato e Settore Comunicazione esterna e URP, Camera di commercio di Torino.

# Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>5</b>
<b>Capitolo primo</b>	
<b>Definizione e caratteristiche degli integratori.....</b>	<b>6</b>
1.1 Definizione di integratore alimentare .....	6
1.2 Cosa contengono gli integratori alimentari.....	7
<b>Capitolo secondo</b>	
<b>Etichettatura degli integratori alimentari .....</b>	<b>10</b>
2.1 Regole per l'etichettatura degli integratori alimentari.....	11
2.2 Il registro degli integratori alimentari.....	14
<b>Capitolo terzo</b>	
<b>La produzione e il confezionamento .....</b>	<b>15</b>
3.1 Il riconoscimento degli stabilimenti.....	15
<b>Capitolo quarto</b>	
<b>Funzioni - azioni, effetti e controlli degli integratori alimentari.....</b>	<b>17</b>
4.1 Gli effetti attribuibili agli integratori alimentari e il concetto di omeostasi ....	17
4.2 L'importanza dei controlli .....	18
<b>Capitolo quinto</b>	
<b>La classificazione e la sicurezza degli integratori alimentari .....</b>	<b>20</b>
5.1 Classificazione degli integratori alimentari .....	20
5.2 Come si valuta la sicurezza degli integratori alimentari .....	21
<b>Capitolo sesto</b>	
<b>L'efficacia e la pubblicità degli integratori alimentari .....</b>	<b>23</b>
6.1 Cosa chiede la normativa vigente .....	23
6.2 Il Regolamento sulle indicazioni nutrizionali e salutistiche.....	24
<b>Capitolo settimo</b>	
<b>Consigli per consumatori e imprese.....</b>	<b>27</b>
7.1 Che cosa dovrebbe sapere il consumatore .....	27
7.2 Che cosa dovrebbe sapere l'impresa .....	27
7.3 Consigli per i consumatori .....	28
<b>Appendice</b>	
<b>Il potere di vigilanza dell'AGCM. Casi pratici e giurisprudenza .....</b>	<b>29</b>
<b>Glossario .....</b>	<b>32</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>34</b>
<b>Sitografia.....</b>	<b>35</b>

## Introduzione

In questi ultimi 50 anni è completamente cambiato il nostro rapporto con l'alimentazione: il cibo è infatti oggi disponibile, almeno nel nostro Paese, a tutta o quasi tutta la popolazione, tanto da essere addirittura sovrabbondante, ma a questo non corrisponde necessariamente una "migliore" assunzione di nutrienti.

Si parla di malnutrizione in diverse realtà in cui i modelli alimentari si sono completamente sovvertiti, con conseguenti eccessi calorici, proteici, lipidici o glucidici e insufficienza di vitamine, sali minerali, ecc.

Una crescente attenzione a queste problematiche ha consentito di evidenziare lo stretto legame che intercorre tra alimenti, salute e sviluppo di fattori di rischio di malattia (ad es. elevati livelli di colesterolo e incremento di patologie cardiovascolari).

È ormai noto che alcune categorie di alimenti non possono essere assunte indifferentemente da tutti o comunque lo devono essere in modo controllato. Basti pensare, ad esempio, ai diabetici, i quali devono limitare l'assunzione degli zuccheri. Per non parlare poi del forte aumento dei consumatori allergici o intolleranti che devono prestare molta attenzione agli alimenti che consumano.

Ha preso corpo, in questi ultimi anni, un approccio volto al benessere, il cui principio cardine è che corrette regole di vita (alimentazione, movimento, ecc.) aiutano a vivere meglio e più a lungo. Di questo movimento verso il "wellness", nella più ampia accezione nella quale abbiamo inteso questo termine, il legislatore italiano e comunitario non hanno potuto che prendere atto, cercando di incoraggiarlo con specifici provvedimenti normativi.

La crescita inaspettata del mercato e le nuove funzionalità dei prodotti, che non sono più solo quelle nutrizionali, ma divengono più genericamente "salutistiche" e quindi funzionali, ha indotto tanto la Commissione Europea quanto il nostro Ministero della Salute a dare un assetto più strutturato alla materia; è stata quindi introdotta con la direttiva 46/2002/CE la categoria degli integratori alimentari. Pochi mesi prima il nostro Ministero aveva emanato la Circolare 18 luglio 2002, n. 3, volta a disciplinare questo nuovo segmento di mercato.

È interessante la premessa a questa Circolare, che illustra in modo chiaro il quadro storico-normativo in cui sono sviluppati questi prodotti: *"negli ultimi anni si è assistito progressivamente ad un impiego sempre più ampio [...] di ingredienti derivanti da piante in associazione e a complemento della composizione nutrizionale, il settore si è pertanto esteso a prodotti con chiara valenza di tipo salutistico che restano privi delle finalità proprie dei medicinali [...] essendo sostanzialmente proposti e consumati per ottimizzare lo stato nutrizionale, o favorire comunque la condizione di benessere, coadiuvando le funzioni fisiologiche dell'organismo, il che risulta compatibile con la loro collocazione nel settore alimentare..."*.

Di qui, l'attuale articolato panorama normativo nel quale si collocano gli integratori e più in generale quegli alimenti che vengono definiti "funzionali", ovvero che svolgono una funzione nel nostro organismo.

## Capitolo I

### Definizione e caratteristiche degli integratori

Il termine integratore o supplemento (*food supplement*) è stato introdotto nel nostro ordinamento con il D. Lgs. n. 169 del 2004, emanato in attuazione della direttiva 2002/46/CE del 10 giugno 2002, relativa al ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri in materia di integratori alimentari.

#### 1.1 Definizione di integratore alimentare

L'articolo 1 del del D. Lgs. n. 169 del 2004 definisce gli integratori come *"i prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate"*. Si intendono per predosate le forme di commercializzazione quali capsule, pastiglie, compresse, pillole, gomme da masticare e simili, polveri in bustina, liquidi contenuti in fiale, flaconi a contagocce e altre forme simili di liquidi e di polveri destinati a essere assunti in piccoli quantitativi unitari.

È chiara la scelta fatta dal legislatore comunitario e recepita da quello italiano: l'integratore viene posizionato all'interno della più ampia categoria degli alimenti, che eravamo abituati a percepire solo come sostanze assunte a fini nutrizionali ed eventualmente organolettici, per gusto e piacere.

Questo posizionamento è molto significativo, in quanto allo stesso consegue l'assoggettamento degli integratori alla rigorosa e strutturata normativa del diritto alimentare, con conseguenti rilevanti profili di responsabilità per tutti i soggetti che partecipano alla filiera produttiva. Si è dato quindi rilievo non solo agli usuali scopi per i quali vengono ingerite le sostanze alimentari, ma alla circostanza stessa dell'assunzione, in conformità alla definizione di alimento nella quale rientra: *"qualsiasi sostanza o prodotto trasformato, parzialmente trasformato o non trasformato, destinato ad essere ingerito, o di cui si prevede ragionevolmente che possa essere ingerito, da esseri umani"* (art. 2 Regolamento CE 178/2002).

La funzionalità fisiologica degli integratori non deve mai essere confusa con la capacità terapeutica, che è espressamente esclusa per tutti gli alimenti e che caratterizza solo i farmaci. Gli integratori, così come alcuni altri alimenti, possono avere la capacità di aiutare e/o facilitare lo svolgimento di una funzione che è già propria dell'organismo e solo in questo senso deve essere inteso il termine "fisiologico" previsto nella definizione.

Oltre alla funzionalità, l'altra peculiare caratteristica degli integratori è quella della speciale modalità di commercializzazione in forme predosate.

Gli integratori, a seconda della loro composizione, assolvono a differenti finalità, quali ad esempio l'integrazione di vitamine e di minerali, ma anche di probiotici (particolari ceppi batterici che resistono ai processi digestivi normalmente attuati nello stomaco) o per compensare le perdite idrosaline durante un intenso sforzo muscolare, o, ancora, per coadiuvare le diete ipocaloriche volte al controllo del peso ecc.

Gli integratori alimentari non sono prodotti dietetici in quanto non sono concepiti, a differenza di quest'ultimi, per rispondere a esigenze nutrizionali o condizioni fisiologiche particolari.



Rientrano nella più ampia sfera degli alimenti destinati a una alimentazione particolare (FSG – Food for Specific Groups), disciplinati dal Reg. UE 609/2013, i seguenti prodotti:

- alimenti per la prima infanzia
- alimenti a fini medici speciali (AFMS)
- alimenti presentati come sostituti totali della dieta per la riduzione del peso corporeo.

Non è considerata integratore alimentare la preparazione estemporanea, preparata ad esempio in farmacia o in erboristeria sulla base di una specifica esigenza di un cliente. Il Ministero della Salute ha ribadito tale concetto, ricordando che gli integratori alimentari sono preparazioni industriali che giungono al consumatore in forma preconfezionata, ovvero messi in vendita in una confezione sigillata tale da non poter essere in alcun modo modificata.



Il Ministero della Salute ha in varie occasioni precisato che non sono considerati integratori alimentari:

- i prodotti contenenti ingredienti vegetali di tradizionale impiego alimentare, come camomille, tisane, the, ecc. (Circolare Ministero della Salute, 18 luglio 2002, n.3)
- i prodotti a base di ingredienti vegetali preparati nelle farmacie, fornite di laboratorio galenico (Nota del Ministero della Salute 5 dicembre 2012)
- i prodotti venduti sfusi, non preconfezionati o aventi comunque carattere di preparazione estemporanea, messi a punto dagli erboristi secondo quanto già consentito dalle normative vigenti (Nota del Ministero della Salute 8 gennaio 2003).

## **1.2 Cosa contengono gli integratori alimentari**

Gli ingredienti-base che possono essere contenuti all'interno di un integratore alimentare sono decisamente vari e comprendono: vitamine e sali minerali, acidi grassi essenziali, fibre, estratti vegetali, probiotici e prebiotici, e varie altre sostanze che svolgono funzioni fisiologiche diverse.

I **sali minerali e le vitamine** sono oggetto di grande attenzione da parte del legislatore europeo che, nel novembre 2009, con il Reg. CE 1170/2009 ha aggiornato l'elenco di vitamine, minerali e le loro forme che possono essere aggiunti agli alimenti, compresi gli integratori alimentari. Si tratta delle principali vitamine sia idrosolubili (es. gruppo B, C) che liposolubili (A, D, E, K), e i più comuni sali minerali.

Gli integratori possono costituire anche una fonte di **amminoacidi**, sia sotto forma di miscele che di amminoacidi singoli. Maggiormente ricercate sono le miscele di amminoacidi essenziali, cioè di quegli amminoacidi che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare, ma che una dieta bilanciata ci permette comunque di

assumere. Qualche aminoacido viene regolamentato – ad opera del Ministero della Salute – nella dose massima giornaliera di assunzione.

All'interno di un integratore possono essere presenti anche **estratti ottenuti da fonte animale**: il colostro bovino, la carnitina, la melatonina (ottenuta anche da fonte vegetale), la colina detta anche vitamina J (ottenibile anche dalla soia), il coenzima Q10 detto anche ubichinone o vitamina Q, acidi grassi polinsaturi (da pesce, ma anche da fonte algale), la carnosina, la taurina, la lattoferrina e molti altri ancora.

Quasi certamente si può affermare che la maggiore varietà e fantasia si trova negli **estratti vegetali** che possono essere addizionati negli integratori. Attualmente sul sito del Ministero della Salute sono menzionate più di mille piante, essiccate oppure sottoforma di estratti, che possono essere utilizzate nella composizione di integratori alimentari, secondo le modalità definite da una specifica norma (Decreto 10 agosto 2018).



Fra gli ingredienti particolari si può citare, ad esempio, la teanina, un aminoacido che non rientra nella "classica" sintesi delle proteine e che è presente principalmente nelle foglie del tè *Camellia sinensis*. Si tratta di una molecola che presenta potenzialità nel favorire le funzioni cognitive.

Gli integratori alimentari vengono solitamente pensati e formulati, a livello aziendale, in base alla stagione e alla tipologia del consumatore cui potrebbero essere rivolti. In primavera possiamo trovare prodotti destinati a incrementare il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie. Col sopraggiungere dell'estate l'attenzione è rivolta ai prodotti destinati al controllo del peso corporeo, mentre con l'arrivo dei mesi autunnali e invernali ai prodotti che portano benessere alle prime vie respiratorie, aiutando ad affrontare in buone condizioni di salute i rigori dell'inverno.

Ci sono integratori che sono richiesti in ogni momento dell'anno: si tratta di quelli volti al mantenimento del buon funzionamento dell'intestino, alla prevenzione di sviluppo di fattori di rischio (ad esempio per quanto riguarda il colesterolo) oppure quelli che favoriscono il riposo notturno, contenenti melatonina.

La gamma degli integratori alimentari è in continuo cambiamento e diversificazione in base agli studi del marketing e alle esigenze dei consumatori, che si stanno sempre più abituando alla presenza di questi prodotti sul mercato. Fra gli integratori che recentemente hanno attirato l'attenzione del grande pubblico vi sono quelli contenenti sostanze ad **attività antiossidante**, derivanti sia dal mondo animale che vegetale.

Da quando la ricerca scientifica ha chiarito la funzione e l'importanza delle molecole con attività antiossidante nell'organismo, tali sostanze hanno via via assunto maggiore importanza anche nella nostra vita di tutti i giorni. Le sostanze antiossidanti sono entrate a far parte non soltanto negli alimenti, ma anche nella composizione di prodotti cosmetici. Va tuttavia sottolineato che tali sostanze non sono totalmente innocue e non vanno assunte in quantità smodata: un eccesso si manifesta nel nostro organismo con un'attività esattamente contraria, cioè un incremento dell'ossidazione, danneggiando le cellule.

Nella formulazione degli integratori si presta notevole attenzione anche agli **eccipienti**, poiché non sempre sono così "inerti" come la classica tecnica formulativa prevede. Numerosi sono dunque gli sforzi delle aziende che operano in



campo alimentare per evitare l'insorgere di problemi di salute per i soggetti sensibili.



In Italia si registra un numero crescente di persone allergiche oppure intolleranti al glutine (soggetti celiaci). Questo non può passare inosservato e deve essere considerato quando, nella formulazione di un integratore oppure nella preparazione di un estratto secco di una pianta, si utilizza ad esempio dell'amido di frumento quale supporto su cui *adsorbire* l'estratto. Tale amido, contenendo anche glutine, non può essere definito "inerte"; per tale motivo viene sempre più usato l'amido di riso, o di mais, oppure amidi modificati dalla patata (tutte piante naturalmente prive di glutine).

Camera di commercio di Arezzo

## Capitolo II

### Etichettatura degli integratori alimentari

La commercializzazione di un integratore alimentare può avvenire solo dopo che l'etichetta è stata notificata al Ministero della Salute. Una volta conclusa tale procedura l'integratore viene inserito in un apposito registro elettronico con uno specifico codice, i cui estremi possono essere riportati sulla stessa etichetta.

Sul sito del Ministero è consultabile il registro nazionale degli integratori alimentari per prodotto, accompagnato dal nome della ditta autorizzata alla produzione e dal codice identificativo dell'impresa.

Come detto precedentemente, gli ingredienti degli integratori alimentari sono innumerevoli ed estremamente diversificati tra loro. A livello comunitario si è definito solo quali categorie di sali minerali e vitamine possono essere utilizzati negli integratori alimentari, mentre per tutti gli altri possibili componenti la Commissione europea ha lasciato ai singoli Stati la libertà di definire quali componenti utilizzare e quali no<sup>1</sup>.

Il Ministero della Salute, in questa ottica, non solo ha definito le quantità (apporti) massime di sali minerali e di vitamine, ma anche quali estratti vegetali e quali altre sostanze con effetti nutrizionali e fisiologici (amminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre, fermenti lattici-probiotici, etc.) possono essere utilizzati negli integratori in Italia.

Le imprese e gli operatori del settore possono trovare sul sito del Ministero dettagliati elenchi delle sostanze che possono essere utilizzate nella formulazione degli integratori alimentari; in alcuni casi viene anche definita la quantità massima utilizzabile. Per quanto riguarda le piante, in particolare, vengono elencate anche le specie che non possono essere utilizzate negli integratori.

Per alcuni componenti [*Citrus aurantium* var. *amara* (arancio amaro), *Ginkgo biloba*, *Hypericum perforatum* (iperico), bioflavonoidi, *Cimicifuga racemosa*, *Monascus purpureus* (comunemente detto "riso rosso fermentato"), miscele di amminoacidi, creatina, integratori proteici o contenenti curcuma] sono state previste, inoltre, **specifiche avvertenze** atte a informare il consumatore **sui possibili rischi che derivano dalla assunzione di tali sostanze** in caso di uso prolungato, di assunzione contemporanea di medicinali, in particolari condizioni quali gravidanza o allattamento o in presenza di taluni disturbi.

Le avvertenze devono essere riportate sulle etichette degli integratori nei quali i componenti sono contenuti e devono essere menzionate nelle pubblicità che riguardano tali prodotti.



Per gli integratori che contengono miscele di aminoacidi essenziali o ramificati è necessario riportare in etichetta l'avvertenza: "Non utilizzare in gravidanza e nei bambini, o comunque per periodi prolungati, senza sentire il parere del medico".

---

<sup>1</sup> Commissione Europea, 2008, Relazione della Commissione al Consiglio e al Parlamento europeo riguardante l'impiego di sostanze diverse dalle vitamine e dai sali minerali negli integratori alimentari.



Gli integratori che contengono Ginkgo Biloba devono indicare: *“Se si stanno assumendo farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici, consultare il medico prima di assumere il prodotto. Si sconsiglia l'uso del prodotto in gravidanza e durante l'allattamento”*.

Per la maggior parte degli estratti vegetali e delle altre sostanze, il Ministero della Salute ha inoltre definito le linee guida di riferimento relative agli effetti fisiologici con i quali identificare sull'etichetta le funzionalità specifiche degli integratori, informazioni atte a indirizzare il consumatore sul corretto uso del prodotto, come richiesto dalla normativa vigente.



Una sostanza può essere utilizzata nella composizione di un integratore alimentare solo se è stata utilizzata come ingrediente di un alimento o come alimento in Europa in data antecedente al 15/05/1997. Infatti, in assenza di tale condizione, la sostanza non può essere utilizzata né negli integratori alimentari, né negli alimenti, perché è considerata un nuovo ingrediente (*novel food*) o un nuovo prodotto alimentare ai sensi del Reg. UE 2283/2015. Solo dopo l'autorizzazione delle Autorità europee, il nuovo prodotto o ingrediente può essere utilizzato in un alimento o in un integratore; questo al fine di tutelare la salute dei consumatori. Alcuni esempi di “novel food” autorizzati sono i semi di chia, la farina di insetti (es. di grilli), l'alga spirulina.

## **2.1 Regole per l'etichettatura degli integratori alimentari**

Gli integratori sono alimenti e quindi l'etichettatura deve recare tutte le diciture previste per gli alimenti dalla normativa comunitaria vigente per la corretta fornitura di informazioni ai consumatori, il Reg. UE 1169/2011, alle quali devono aggiungersi le informazioni specifiche richieste per gli integratori dal D. Lgs. n. 169 del 2004.

Le indicazioni obbligatorie sono schematicamente riportate nella Tabella che segue:

Tabella 1. Etichettatura obbligatoria

<p><b>Come alimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• denominazione dell'alimento: nome del prodotto riconosciuto da disposizioni legislative (es. integratore-complemento-supplemento alimentare)</li><li>• elenco degli ingredienti, in ordine di peso decrescente al momento della loro utilizzazione</li><li>• sostanze o prodotti che causano allergie o intolleranze, indicate con evidenza grafica</li><li>• quantità di taluni ingredienti o categorie di ingredienti (QUID)</li><li>• quantità, netta o nominale (per i prodotti confezionati in quantità unitarie costanti)</li><li>• termine minimo di conservazione o, per i prodotti rapidamente deperibili sotto il profilo microbiologico, data di scadenza</li><li>• modalità di conservazione e/o di impiego, qualora sia necessaria l'adozione di</li></ul>
--

particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto (obbligatoria se presente la data di scadenza)

- origine o luogo di provenienza, nel caso in cui l'omissione possa indurre in errore l'acquirente circa l'origine o la provenienza del prodotto
- nome o ragione sociale e indirizzo dell'operatore del settore alimentare responsabile delle informazioni sugli alimenti
- sede dello stabilimento di produzione o, se diverso, di confezionamento (D. Lgs 145/2017)
- lotto di appartenenza del prodotto (D. Lgs 231/2017)
- istruzioni per l'uso, ove necessario

#### **Come integratore:**

- il nome delle categorie di sostanze nutritive o delle altre sostanze che caratterizzano il prodotto o un'indicazione relativa alla natura di tali sostanze
- la dose giornaliera raccomandata
- un'avvertenza a non eccedere le dosi raccomandate per l'assunzione giornaliera
- la quantità delle sostanze nutritive o delle altre sostanze aventi effetto fisiologico o nutritivo, riportata in forma numerica e riferite alla dose giornaliera di prodotto raccomandata dal produttore
- i valori relativi alle vitamine e ai minerali – ove previsto - sono anche espressi in percentuale rispetto ai consumi di riferimento (VR) riportati nell'Allegato XIII del Reg. UE 1169/2011 (si possono utilizzare dei grafici)
- l'effetto nutritivo o fisiologico attribuito al prodotto sulla base dei suoi costituenti, in modo da orientare le scelte del consumatore
- l'indicazione che gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e ad uno stile di vita sano
- un avvertimento indicante che i prodotti devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni di età.



L'elenco degli allergeni è riportato nell'Allegato II del Regolamento UE 1169/2011 e s.m.i.:

1. cereali contenenti glutine (grano, farro, grano khorasan, segale, orzo, avena)
2. crostacei
3. uova
4. pesce
5. arachidi
6. soia
7. latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio)
8. frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland)
9. sedano
10. senape
11. semi di sesamo

12. anidride solforosa e solfiti (se in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro)
13. lupini
14. molluschi

Le informazioni richieste devono essere in lingua italiana e devono essere riportate sull'imballaggio o su di un'etichetta e comunque in modo da essere facilmente visibili, chiaramente leggibili e indelebili, rispettando le modalità di presentazione delle informazioni previste dal Reg. UE 1169/2011.

Altre diciture obbligatorie che, qualora pertinenti, devono essere riportate sull'etichetta dell'integratore alimentare sono quelle relative alla presenza di OGM (Organismi Geneticamente Modificati) o derivati, o di eventuali trattamenti per la conservazione ai quali il prodotto è stato sottoposto (es. essiccamento e disidratazione, termico, con radiazioni, etc).

Se il prodotto comprende tra gli ingredienti degli "edulcoranti", ovvero sostanze atte a dolcificare il prodotto, la denominazione di vendita deve essere completata dalla menzione "con edulcorante/i" o "con zucchero/i ed edulcorante/i" a seconda dei casi. Se tra gli edulcoranti è compreso l'aspartame è necessario riportare l'avvertenza "Contiene una fonte di fenilalanina".

Nel caso di presenza di polioli (es. maltitolo o sorbitolo) in quantità superiore al 10% è obbligatorio segnalare: "Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi"



L'etichetta di un integratore deve riportare le caratteristiche nutrizionali legate al prodotto, ponendo in evidenza i costituenti specifici; le disposizioni previste dal Regolamento UE 1169/2011 per la dichiarazione nutrizionale non si applicano agli integratori alimentari e non è dunque richiesto riportare i dati nutrizionali (es. valore energetico, grassi, carboidrati, etc.) per 100 g o 100 ml di prodotto.

Gli integratori alimentari sono prodotti destinati a ottimizzare la condizione di salute, ovvero a mantenere e a coadiuvare il benessere dell'individuo. Possono quindi facilitare il transito intestinale o i processi digestivi, favorire il riposo, o aiutare le normali difese immunitarie. In nessun caso possono vantare azioni di cura, trattamento o prevenzione di patologie, funzioni queste proprie dei medicinali. Rispetto alla corretta presentazione degli integratori alimentari, il Ministero della Salute si è recentemente espresso, in una Nota del 27 maggio 2022, ribadendo che "in merito alla etichettatura e alla pubblicità - con qualunque canale, incluso l'online - si sottolinea il divieto a fare riferimenti ad attività di prevenzione o cura di patologie o a qualunque comparazione con i farmaci e gli effetti a questi ultimi attribuibili".

L'integratore alimentare, in particolare quello che contiene piante officinali o altre sostanze naturali, non deve vantare di essere privo di effetti collaterali indesiderati in ragione della derivazione naturale dei suoi componenti.

Se l'integratore alimentare è destinato a coadiuvare diete per la riduzione del peso non può riportare affermazioni che esagerino gli effetti che derivano dalla sua assunzione, nè può indicare in quanto tempo tali effetti si manifestano o quanto peso si può perdere grazie al suo impiego. Su tali prodotti, inoltre è necessario specificare che per conseguire i risultati sperati è necessario adottare uno stile di vita sano, fare esercizio fisico e seguire una dieta equilibrata.

## 2.2 Il registro degli integratori alimentari

L'immissione in commercio di un integratore alimentare è subordinata alla procedura di **notifica elettronica** al Ministero della Salute, che ne valuta la conformità alla normativa vigente al fine di garantire la sicurezza dei prodotti e la corretta informazione ai consumatori. Per le imprese con sede al di fuori dell'UE è necessario avvalersi di un OSA (operatore del settore alimentare) comunitario, che notifica il prodotto e se ne assume la responsabilità. La notifica deve essere inoltrata per ogni integratore alimentare.



La notifica di un nuovo integratore deve essere effettuata con accesso online tramite il Portale "impresainungiorno.gov.it". Per informazioni dettagliate sulla procedura di notifica è possibile consultare le FAQ predisposte dal Ministero della Salute, disponibili all'indirizzo [www.salute.gov.it/portale/p5\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&id=214](http://www.salute.gov.it/portale/p5_1_1.jsp?lingua=italiano&id=214)

Se il Ministero della Salute individua non-conformità o irregolarità ne informa l'azienda, che in trenta giorni deve adeguarsi e rinviare al Ministero l'etichetta modificata sulla base delle prescrizioni ministeriali.

In tale fase il Ministero della Salute può, inoltre, chiedere all'azienda di fornire documentazione dalla quale si evincano le ragioni che hanno portato a formulare quel prodotto, la sicurezza d'uso e la qualità.

Può accadere anche che il Ministero della Salute, ritenendo i prodotti non sicuri per il consumatore, ne vieti la commercializzazione.

Una volta verificata la correttezza delle diciture e la conformità rispetto ai componenti dell'integratore, dopo un iter di 90 giorni dal ricevimento della etichetta, secondo la formula del silenzio - assenso, il Ministero della Salute attribuisce a quel determinato integratore un codice di registrazione e lo inserisce nel Registro degli integratori alimentari.



Il Registro degli integratori, periodicamente aggiornato, è pubblicato e consultabile sul sito del Ministero della Salute all'indirizzo: [www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&id=3668&menu=registri](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&id=3668&menu=registri).

Ogni modifica o variazione significativa apportata a una etichetta già notificata deve essere oggetto di comunicazione al Ministero della Salute da parte dell'azienda interessata.

## Capitolo III

### La produzione e il confezionamento

La produzione e il confezionamento degli integratori alimentari sono soggetti al rispetto di tutte le condizioni e le regole previste per gli alimenti dalla normativa comunitaria in materia di sicurezza alimentare, ovvero dal Regolamento CE 178/2002 e dal cosiddetto «Pacchetto igiene», di cui fanno parte i Regolamenti CE 852 e 853 del 2004 e il Regolamento UE 625/2017. I produttori di integratori alimentari devono quindi applicare le norme HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) e garantire la tracciabilità e rintracciabilità dei loro prodotti al pari di quanto previsto per gli altri alimenti.

Tutto ciò permette di avere un quadro completo della cosiddetta "filiera" di origine, produzione, lavorazione, confezionamento, modalità di conservazione e scadenza di un alimento. Nella eventualità di qualsiasi problema, sarà rapido poter risalire e identificare il prodotto e il suo lotto di lavorazione.

#### **3.1 Il riconoscimento degli stabilimenti**

Gli integratori alimentari devono essere prodotti in aziende preventivamente autorizzate.

Il riconoscimento degli stabilimenti di produzione e confezionamento di integratori alimentari, demandato dal Ministero della Salute alle Regioni e Province Autonome di Trento e Bolzano e alle Aziende Sanitarie Locali, richiede il preventivo accertamento della sussistenza delle condizioni igienico-sanitarie e dei requisiti tecnici previsti dai Regolamenti 852/2004 e 853/2004 sull'igiene dei prodotti alimentari, dal D.M. 23 febbraio 2006 "Requisiti tecnici e criteri generali per l'abilitazione alla produzione e al confezionamento di integratori alimentari", nonché della disponibilità di un idoneo laboratorio per il controllo dei prodotti ai sensi dell'art. 10 del D. Lgs. n. 111/1992 e s.m.i.

L'istanza di riconoscimento va presentata tramite il SUAP (Sportello Unico Attività Produttive) territorialmente competente per la sede dello stabilimento.

L'autorizzazione alla produzione e al confezionamento di integratori alimentari è rilasciata dopo una preliminare verifica dell'esistenza delle condizioni igienico-sanitarie necessarie a tali produzioni, dei requisiti tecnici prescritti dalle normative di riferimento e della disponibilità di un idoneo laboratorio per il controllo qualità dei prodotti, che può essere interno o esterno all'azienda produttrice. Gli stabilimenti di produzione e di confezionamento di integratori alimentari devono inoltre avvalersi di un laureato in biologia, oppure in chimica, in chimica e tecnologia farmaceutica, in farmacia, in medicina o in scienza e tecnologia alimentari quale responsabile del controllo di qualità durante tutte le fasi del processo produttivo.

La domanda di autorizzazione alla produzione di integratori alimentari deve essere corredata da una serie di dati e documenti che comprovino l'idoneità dello stabilimento e delle attrezzature rispetto alle tipologie produttive che si intendono realizzare.

Per operare correttamente nella produzione e/o confezionamento di integratori alimentari è opportuno consultare le Raccomandazioni sulle norme di buona

fabbricazione di integratori alimentari, volte a fornire delle indicazioni tecniche rispondenti alle esigenze specifiche delle industrie che producono tali prodotti per assicurarne un adeguato livello di qualità e sicurezza.



Le Raccomandazioni, disponibili in lingua italiana e inglese, sono consultabili sul sito del Ministero della Salute all'indirizzo:

[www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=italiano&id=3139&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=vuoto](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=3139&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=vuoto)

Una volta conclusa la procedura e quindi verificata l' idoneità alla produzione di integratori alimentari, lo stabilimento viene iscritto nel Sistema Integrato per gli Scambi, per le Importazioni e le Strutture (S.INTE.S.I.S.) del Ministero della Salute e viene ad esso attribuito un numero di riconoscimento univoco.

Camera di commercio



## Capitolo IV

### Funzioni - azioni, effetti e controlli degli integratori alimentari

Una dieta adeguata e sufficientemente varia è in grado di fornire tutti gli elementi necessari al normale sviluppo e al mantenimento in buono stato dell'organismo. Ciò però non è sempre possibile, in ragione di particolari stili di vita e di condizioni specifiche di taluni gruppi di consumatori.

Si ricorre agli integratori alimentari sia per favorire l'adeguata assunzione di determinati nutrienti spesso carenti nella dieta, sia per coadiuvare talune funzioni fisiologiche.

L'integratore alimentare è, quindi, destinato a integrare la comune dieta al fine di mantenere un buono stato di salute e di benessere dell'organismo a fronte di condizioni potenzialmente negative.

Come precisato dal Ministero della Salute nella Circolare n. 3/2002, gli integratori alimentari sono prodotti con una chiara valenza di tipo "salutistico", ma privi delle finalità proprie dei medicinali di cura, trattamento o prevenzione di patologie, essendo sostanzialmente proposti e consumati per **ottimizzare lo stato nutrizionale**, o favorire comunque la condizione di benessere, **coadiuvando le funzioni fisiologiche dell'organismo**.

#### **4.1 Gli effetti attribuibili agli integratori alimentari e il concetto di omeostasi**

Oltre alla qualità e alla sicurezza, requisiti imprescindibili, un integratore alimentare deve essere efficace, cioè dare un congruo apporto di sostanze, tale da esercitare un effetto sull'organismo umano. L'apporto minimo di vitamine e minerali con la quantità di assunzione giornaliera indicata in etichetta non deve essere inferiore al 15% dei valori nutritivi di riferimento (VNR) riportati nell'allegato XIII, parte A, punto 1 del Regolamento UE 1169/2011. Il concetto che è alla base del ragionamento è che un prodotto non può, per essere "sicuro", contenere livelli talmente bassi di sostanze da non apportare alcun beneficio.

Sono inoltre fissati gli apporti massimi giornalieri di vitamine e sali minerali ammessi negli integratori, stabiliti dal Ministero della Salute e specifici per singolo elemento.



Il documento recante gli apporti massimi giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari, revisionato dal Ministero nel settembre 2021, è disponibile al seguente indirizzo:

[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pagineAree\\_1268\\_5\\_file.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_5_file.pdf)

L'effetto esercitato sull'organismo deve essere fisiologico ed è finalizzato a mantenerne il corretto equilibrio di tutte le funzioni, nell'ambito dei normali parametri vitali. Ne deriva il concetto di **omeostasi**, che è dato da un insieme di meccanismi autoregolari mediante i quali l'organismo mantiene inalterati i propri parametri interni, anche se le condizioni esterne si modificano, come avviene per il mantenimento della composizione chimica costante del plasma, del liquido

intracellulare e interstiziale all'interno del nostro organismo. Un esempio facilmente comprensibile per capire i meccanismi della omeostasi può essere la situazione che si verifica quando beviamo molti liquidi, che porterebbero a una "diluizione" del plasma circolante. Il mantenimento della costante composizione del plasma è garantito, in questo caso, da un minor riassorbimento di acqua a livello renale e dalla formazione di urina particolarmente ricca di acqua.

I meccanismi di omeostasi nell'organismo sano si mettono in atto automaticamente e ci permettono di mantenere inalterata la composizione chimica interna, indipendentemente dalle condizioni ambientali esterne. Ovviamente tutto ciò si attua in situazioni compatibili con la vita. Nei casi estremi, ad esempio dopo un periodo di esposizione al freddo polare, il nostro organismo non riesce a mantenere inalterate le proprie funzioni vitali e il proprio calore corporeo, quindi, non riesce a mantenere l'omeostasi della temperatura interna e a compensare il freddo esterno.

Compito degli integratori alimentari è quello di aiutare l'organismo umano nel mantenimento fisiologico della omeostasi. Non sempre è facile stabilire quando e in quali quantitativi sono in grado di svolgere tale funzione. Per alcune sostanze, come proteine e acidi organici ed elementi minerali (sodio, calcio, potassio, magnesio, cloro, ecc.) i dati sono più sicuri; non è altrettanto facile, invece, stabilire quale sia, ad esempio, la quantità di estratto di valeriana in grado di mantenere l'omeostasi di un individuo.

Il legislatore europeo ritiene che il mantenimento della **omeostasi** sia un parametro da tenere in considerazione quando si formula un integratore alimentare. Nel febbraio del 2008, il Consiglio d'Europa ha pubblicato alcune considerazioni al riguardo, intendendolo come un parametro per distinguere gli alimenti (includendo anche gli integratori alimentari) dai farmaci. Un aiuto pragmatico che viene suggerito è quello di valutare quale possa essere la dose minima di una sostanza singola oppure di un estratto vegetale che possa produrre effetto benefico. Se un prodotto contiene tale dose minima, non può essere ritenuto e venduto come farmaco; un'azienda potrebbe considerare quindi l'opportunità di formulare un integratore alimentare con la dose minima della sostanza, essendo l'integratore classificato come alimento. Naturalmente in fase di produzione sarà necessario il rispetto di tutte le procedure per la valutazione della sicurezza del prodotto.

#### **4.2 L'importanza dei controlli**

L'azienda produttrice è responsabile dei prodotti che pone sul mercato. Il presupposto è che segua le norme vigenti, applicandole con diligenza. Allo scopo di favorire e di indirizzare correttamente il lavoro delle imprese, il Ministero della Salute ha ristrutturato e semplificato il suo sito web, facilitando la consultazione delle informazioni e delle risorse disponibili.

Per quanto riguarda i controlli specifici sul territorio, sia nelle aziende che nei negozi, le figure preposte ad effettuarli sono gli Ispettori Sanitari delle Aziende Sanitarie Locali e i Carabinieri della Salute, meglio noti come NAS (Nuclei Antisofisticazione e Sanità).

È indubbiamente positivo il contatto preventivo fra le imprese e gli operatori del settore e gli addetti ai controlli. Data l'elevata offerta di integratori con una ampia gamma di marchi commerciali e di prodotti, può capitare di avere una incertezza

riguardo a una determinata sostanza o ad altri profili. Prima di avviare la produzione o la vendita di un determinato prodotto, promosso e supportato dal servizio marketing, può risultare utile rivolgersi - per un confronto e un consiglio preventivo - alle Autorità.

Camera di commercio di Torino

## Capitolo V

### La classificazione e la sicurezza degli integratori alimentari

Gli integratori alimentari sono alimenti e come tali assoggettati al rispetto di tutte le regole previste per tale categoria merceologica.

Gli integratori alimentari devono essere sicuri ed è compito del produttore e di colui che immette il prodotto sul mercato verificarne la sicurezza adottando tutte le misure di analisi e di prevenzione dei potenziali rischi. Per quanto riguarda la presenza di vitamine, sali minerali e alcune sostanze con valenza fisiologica, come già è stato indicato, le quantità massime giornaliere sono fissate da disposizioni europee oppure direttamente dal Ministero della Salute, dunque il margine a discrezione delle aziende è ridotto.

Risulta tuttavia essenziale la verifica da parte delle aziende, affinché le sostanze chimiche utilizzate come fonti di vitamine e minerali per la fabbricazione degli integratori alimentari siano sicure e disponibili all'assorbimento da parte dell'organismo. Per quanto riguarda invece la presenza di piante e di estratti da esse derivati, la situazione è differente. Fermo restando che gli integratori devono fornire garanzie di qualità e di sicurezza, sono da tenere in considerazione alcuni punti critici legati alla corretta identificazione della pianta, alla presenza di sostanze contaminanti, di additivi o di trattamenti non permessi (soprattutto se si tratta di piante di importazione) e infine a concentrazioni inappropriate. È compito delle aziende sapere dove possano sorgere dei problemi e proporre al consumatore dei prodotti sicuri.

#### 5.1. Classificazione degli integratori alimentari

La Corte di Giustizia europea, in occasione di contenziosi sulla classificazione di prodotti a base di componenti che potevano essere utilizzati sia in integratori alimentari che in farmaci, ha individuato nella **sicurezza** uno dei principali elementi di differenziazione tra integratori e farmaci, precisando che, a differenza dei farmaci, gli integratori alimentari non devono presentare notevoli rischi per la salute o effetti secondari per la stessa e non devono comportare in misura eccessiva effetti su funzioni fisiche.

In commercio a seconda degli ingredienti utilizzati possiamo trovare:

- **integratori di vitamine e/o sali minerali**, che sono oggi quelli più utilizzati dal consumatore "generico" ossia che non pratica sport particolari o ha altre esigenze specifiche
- **integratori di aminoacidi**, prodotti dedicati a chi pratica sport con esercizio aerobico intenso e prolungato
- **derivati di aminoacidi**, ad esempio quelli a base di creatina, sostanza che viene normalmente sintetizzata nel nostro organismo a partire da tre aminoacidi diversi, ma che può essere integrata per soggetti che praticano sport come culturismo e sollevamento pesi, che richiedono molto sforzo muscolare
- **integratori di proteine**, che vengono di solito utilizzati dagli sportivi in quanto sono indicati per implementare la massa muscolare

- **integratori di acidi grassi**, sono utilizzati come integratori in caso di dieta povera di acidi grassi essenziali come omega 6 e omega 3; prevengono l'invecchiamento cutaneo e l'ossidazione cellulare e sono in generale utilizzati a scopo "preventivo"
- **integratori a base di probiotici**, che favoriscono il riequilibrio o il mantenimento della flora batterica intestinale
- **integratori di fibre**, che possono essere a base di guar, agar agar, glucomannano, pectina, psillio, etc. e possono essere utili, a seconda della composizione, per il controllo metabolico o per una vera e propria azione che faciliti la funzionalità intestinale
- **integratori o complementi alimentari a base di ingredienti costituiti da piante o derivati**
- **integratori proposti come coadiuvanti di diete per il controllo e la riduzione del peso**, si utilizzano in questo caso sostanze come fibra alimentare solubile, chitosano, carnitina, caffeina, faseolamina, estratti vegetali che facilitano il senso di sazietà, limitano/modulano/riducono l'assorbimento dei nutrienti energetici, salvaguardano la massa magra.

La normativa europea ha definito e armonizzato il mercato comunitario solo per quanto riguarda le vitamine e i sali minerali che possono essere utilizzati negli integratori alimentari, lasciando ai singoli Stati la facoltà di disciplinare gli aspetti quantitativi per queste sostanze e di individuare gli altri componenti che possono essere contenuti negli integratori.

L'Italia ha completato quanto non definito a livello europeo e, oltre ad aver fissato per sali minerali e vitamine gli apporti massimi di impiego negli integratori sulla base delle specifiche RDA (Recommended Daily Amount), ha individuato le sostanze utilizzabili come ingredienti degli integratori alimentari, ad esempio rispetto agli estratti vegetali.

## **5.2 Come si valuta la sicurezza degli integratori alimentari**

L'integratore alimentare deve essere sicuro sia in base alla sua composizione che in ragione della sua presentazione, ovvero delle istruzioni e avvertenze per l'uso riportate sulla etichetta.

Il produttore o colui che immette l'integratore sul mercato è tenuto a verificarne preventivamente la sicurezza effettuando quella che è definita la "valutazione del rischio" e ad adottare tutte le misure, in termini di composizione e di avvertenze, per prevenire ogni potenziale problematica, anche quelle legate a un uso improprio del prodotto stesso.

Per effettuare la valutazione del rischio è necessario analizzare i singoli ingredienti che andranno a costituire il prodotto finito, considerandone la struttura chimica e l'eventuale pericolosità, individuando gli eventuali componenti tossici nel caso di piante e di estratti vegetali, per poi valutare se, nella dose in cui saranno utilizzati nel prodotto, potrebbero provocare effetti negativi per la salute del consumatore. Nel calcolo della cosiddetta "esposizione", si deve tener conto di tutte le fonti dalle quali il consumatore potrebbe assumere un dato componente, includendo anche la comune alimentazione (es. fitosteroli assunti tramite il consumo di soia).

Nella valutazione del rischio devono essere prese in considerazione tutte le informazioni esistenti sul prodotto in questione o su ciascuno dei componenti, che provengono dalla esperienza e da dati di letteratura.

Per molti componenti alimentari è stato individuato l'ADI (Apporto Giornaliero Accettabile), ovvero una stima dell'apporto di sostanza in un alimento in rapporto al peso corporeo, che può essere ingerito quotidianamente per tutta la vita senza provocare effetti negativi per la salute umana. L'ADI è un valore indicato in mg/kg di peso corporeo da potersi assumere in una giornata (intesa come 24 ore). Più elevato è il valore, più sicuro è il componente alimentare.

Le Autorità sanitarie internazionali fissano i limiti di impiego di taluni ingredienti quali additivi alimentari, residui di farmaci veterinari e fitofarmaci sulla base dell'ADI.

L'ADI non è tuttavia disponibile per tutti gli ingredienti degli integratori, in particolare per piante ed estratti vegetali.

Camera di commercio di Torino

## Capitolo VI

### L'efficacia e la pubblicità degli integratori alimentari

Affrontando la tematica dell'etichettatura degli integratori abbiamo visto che è obbligatorio indicare *"l'effetto nutritivo o fisiologico attribuito al prodotto sulla base dei suoi costituenti in modo idoneo ad orientare correttamente le scelte dei consumatori"*, come previsto dall'art. 3, lettera f) D. Lgs. n. 169/2004. L'obbligatorietà di tale indicazione è frutto di una precisa scelta del legislatore italiano, che ha ritenuto necessario informare il consumatore delle specifiche funzionalità del prodotto, siano queste nutrizionali o fisiologiche.

Il Ministero della Salute, sia per facilitare le scelte del consumatore che per agevolare il lavoro delle aziende, ha preso la decisione di indicare pubblicamente quali possano essere le *"rivendicazioni degli effetti"* di una determinata pianta oppure di un suo estratto, basandosi su dati di letteratura, tratti da testi classici della tradizione italiana (perciò non è stata considerata soltanto la letteratura scientifica recente inerente agli integratori). L'aiuto per le aziende consiste nel fatto che possono utilizzare, senza modifica, le frasi proposte dal Ministero e riportarle in etichetta, basandosi appunto su dati consolidati.

In alternativa, l'azienda può scegliere se e come variare o discostarsi dalle rivendicazioni proposte dal Ministero (questo vale anche per le sostanze fisiologicamente attive, non solo per le piante) e avviare uno studio clinico. Anche in questo caso l'azienda trova un aiuto nel sito ministeriale, dal momento che nell'aprile 2009 sono state pubblicate le Linee Guida idonee a questo scopo.



Il documento *"Linee di indirizzo sugli studi condotti per valutare la sicurezza e le proprietà di prodotti alimentari"*, aggiornato nel 2018, è disponibile al seguente indirizzo:

[www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2795\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2795_allegato.pdf)

#### **6.1 Cosa chiede la normativa vigente**

L'effetto nutritivo o fisiologico o, per usare un inglesismo diffuso nel settore, *"claim"*, altro non è che una *"promessa di efficacia del prodotto"*, che, come tutte le promesse, deve essere mantenuta.

Nulla vieta che oltre a quest'indicazione obbligatoria, le caratteristiche e le proprietà dei prodotti possano essere illustrate anche attraverso messaggi informativi e più in generale pubblicitari, che possano essere apposti sul prodotto o pubblicati sui giornali, mandati in onda alla televisione, ecc.; quello che è imprescindibile tuttavia è che sia le indicazioni obbligatorie sia quelle volontarie, ovunque e in qualsiasi modo diffuse, siano veritiere, comprovate e documentabili.

Si tratta di principi generali fissati dalle norme vigenti in materia di pubblicità ingannevole e di pratiche commerciali scorrette.

La disciplina delle pratiche commerciali scorrette, introdotta nel nostro ordinamento nel 2007 con i Decreti legislativi 145 e 146, individua nell'Autorità Garante per la Concorrenza e per il Mercato (AGCM) l'Autorità di riferimento in materia e le attribuisce nuovi e più rilevanti poteri.

L'Autorità può agire d'ufficio quando rileva un messaggio non corretto o su segnalazione di consumatori e associazioni. Essa è anche titolare di potere investigativo: può infatti svolgere autonomamente indagini acquisendo la documentazione che ritiene necessaria, sia attraverso specifiche e dirette richieste rivolte all'azienda coinvolta, sia per il tramite della Guardia di Finanza che, proprio a questi fini, può effettuare sopralluoghi in azienda e acquisire, anche forzatamente, dati e documenti.

Le sanzioni per i messaggi pubblicitari ingannevoli possono arrivare fino a 5.000.000 di euro<sup>2</sup>.

Oltre all'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato, dal 1966 anche l'Istituto dell'Autodisciplina Pubblicitaria interviene nel controllo delle comunicazioni commerciali, affinché rispettino le regole del Codice di Autodisciplina della Comunicazione Commerciale, applicate da due organismi autodisciplinari: dal Comitato di Controllo, che promuove l'azione a tutela del pubblico dei consumatori, e dal Giuri, organo giudicante.

Tra le norme generali del Codice, ve ne è anche una che riguarda nello specifico gli integratori alimentari, integrata da un apposito Regolamento.

L'Autodisciplina pubblicitaria è un sistema volontario di auto-regolamentazione, che trova eguali in tutti i paesi europei e in molti paesi del mondo.

Per quanto riguarda specificatamente la tutela del consumatore, il Comitato di Controllo interviene sia d'ufficio che su segnalazione (singoli consumatori, associazioni, imprese, enti), con interventi in tempi rapidi che si concludono solitamente nell'arco di pochi giorni. La sanzione prevista è l'inibitoria, ovvero si concretizza con la cessazione del messaggio pubblicitario ritenuto in contrasto con le norme del Codice, che interviene spesso quando la campagna è ancora in diffusione.

Tutte le decisioni autodisciplinari sono contenute nell'archivio online [archivio.iap.it](http://archivio.iap.it) che permette di effettuare vari tipi di ricerca sulla giurisprudenza autodisciplinare incrociando diversi parametri (ad esempio articolo violato, anno, numero del provvedimento, nome delle parti, claim). Lo strumento, utilizzabile attraverso vari dispositivi, semplifica molto l'individuazione delle decisioni, ad esempio relativamente al settore degli integratori alimentari.

## **6.2 Il Regolamento sulle indicazioni nutrizionali e salutistiche**

Dopo una lunga discussione in sede di Parlamento e di Consiglio Europeo in data 31 dicembre 2006 è stato emanato il Regolamento CE 1924/2006 "relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite ai prodotti alimentari".

Questo Regolamento costituisce una rivoluzione copernicana nel settore degli alimenti e di conseguenza anche degli integratori, modificando e addirittura talora capovolgendo le regole sino ad allora vigenti e applicate in tutta l'Unione Europea.

Viene innanzitutto riconosciuto il rapporto tra alimenti e salute, a lungo negato, specie dal legislatore italiano.

In secondo luogo, viene fissato il principio generale che tutte le indicazioni nutrizionali e salutistiche devono essere scientificamente fondate (art. 6 "le indicazioni [...] sono basate su prove scientifiche generalmente accettate).

---

<sup>2</sup> Per un approfondimento sulle decisioni dell'AGCM v. Appendice



*L'operatore del settore alimentare che formula un'indicazione nutrizionale o sulla salute giustifica l'impiego di tale indicazione.")*

Il Regolamento definisce "indicazione nutrizionale" come "qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta e/o alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene".

Per "indicazione sulla salute" si intende "qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra una categoria di alimenti, un alimento, o uno dei suoi componenti e la salute". Le indicazioni sulla salute si dividono ulteriormente in:

- indicazioni funzionali (generiche e "nuove", ossia basate su dati scientifici recenti e/o che includono una richiesta di protezione di dati riservati)
- indicazioni sulla riduzione di un fattore di rischio di una malattia
- indicazioni relative allo sviluppo e alla salute dei bambini.

Per "indicazione sulla riduzione dei rischi di malattia" si intende "qualunque indicazione sulla salute che affermi, suggerisca o sottintenda che il consumo di una categoria di alimenti, di un alimento o di uno dei suoi componenti riduce significativamente un fattore di rischio di sviluppo di una malattia umana".

I *claims* non possono essere arbitrariamente scelti dall'operatore, ma possono essere apposti sui prodotti solo se autorizzati e nel rispetto delle condizioni di utilizzo previste (generali e specifiche).

Per quanto concerne le **indicazioni nutrizionali**, queste sono espressamente indicate nell'Allegato del Regolamento CE 1924/2006 e s.m.i. Attualmente sono previste 32 indicazioni nutrizionali, ma questo numero potrebbe variare in quanto l'art. 25 indica la procedura per aggiornare questo elenco. Nessuna altra indicazione può essere apposta al di fuori delle indicazioni espressamente considerate e delle condizioni riportate.



Il *claim* nutrizionale "a basso contenuto calorico" può essere apposto solo se il prodotto contiene non più di 40 kcal (170 kJ)/100 g per i solidi o più di 20 kcal (80 kJ)/100 ml per i liquidi. Per gli edulcoranti da tavola si applica il limite di 4 kcal (17 kJ)/dose unitaria, equivalente a 6 g di zucchero (circa un cucchiaino).

Le **indicazioni sulla salute** sono consentite soltanto se rispondono ai principi generali e specifici previsti dal Reg. CE 1924/2006 e s.m.i. e se rientrano tra quelle riportate nell'elenco delle indicazioni autorizzate, consultabile sul sito dell'EFSA (European Food Safety Authority).

A partire dal 14/12/2012 è entrato in applicazione il Regolamento UE 432/2012 relativo alla compilazione di un elenco di indicazioni sulla salute consentite sui prodotti alimentari, diverse da quelle facenti riferimento alla riduzione dei rischi di malattia e allo sviluppo e alla salute dei bambini. L'allegato di questa normativa fornisce l'elenco delle indicazioni sulla salute funzionali consentite.

Le indicazioni sulla riduzione dei rischi di malattia e quelle che si riferiscono allo sviluppo e alla salute dei bambini possono essere fornite qualora queste siano state

autorizzate e siano ovviamente rispettate tutte le condizioni necessarie per il loro impiego.



Il *claim* salutistico: "L'acido alfa-linolenico contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue" può essere utilizzato solo per un alimento che è almeno una fonte di ALA (acido alfa-linolenico), come specificato nell'indicazione "Fonte di acidi grassi Omega-3" di cui all'allegato del Reg. CE 1924/2006.

Il consumatore va inoltre informato che l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 2 g di ALA.

In generale, le indicazioni sulla salute sono consentite solo se nell'etichettatura (o in mancanza di quest'ultima, nella presentazione o nella pubblicità) è presente:

- una dicitura che richiama l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano
- l'indicazione della quantità dell'alimento e delle modalità di consumo necessarie per ottenere l'effetto benefico indicato
- eventualmente, l'indicazione relativa alle persone che dovrebbero evitare di consumare l'alimento
- un'appropriata avvertenza per i prodotti che potrebbero presentare un rischio per la salute se consumati in quantità eccessive.

Nel caso delle indicazioni sulla riduzione del rischio di malattia, in aggiunta ai requisiti generali e specifici, l'etichettatura deve riportare una frase che precisi che la malattia cui l'indicazione fa riferimento è dovuta a molteplici fattori di rischio e che l'intervento su uno di questi fattori può anche non avere un effetto benefico.

Per quanto il Regolamento CE 1924/2006 sia stato pubblicato alla fine del 2006, alcune previsioni normative non sono ancora completamente definite. L'art. 4, ad esempio, prevede l'individuazione delle condizioni per l'uso delle indicazioni nutrizionali e sulla salute, i cosiddetti i profili nutrizionali. Questi sono uno strumento per stabilire se un prodotto è idoneo a riportare in etichetta un messaggio nutrizionale o salutistico.

Obiettivo dell'applicazione dei profili nutrizionali è quello di evitare situazioni in cui l'uso di indicazioni nutrizionali o sulla salute nascondano il reale valore nutrizionale complessivo di un dato alimento, con la possibile conseguenza di sviare il consumatore che tenta di effettuare scelte nel quadro di una dieta equilibrata.

La Commissione, sulla base di un parere dell'EFSA e sentite le rappresentanze degli Stati membri, avrebbe dovuto stabilire, entro il 2009, i profili nutrizionali specifici, comprese le esenzioni cui devono attenersi gli alimenti o talune categorie di alimenti. Attualmente, tuttavia, tali indicazioni non sono ancora definite.

## Capitolo VII

# Consigli per consumatori e imprese

### **7.1 Che cosa dovrebbe sapere il consumatore**

Può sembrare strano, ma la prima cosa che il consumatore deve sapere è quello di cui ha effettivamente necessità.

Non si deve mai dimenticare che l'integratore non è un alimento di uso comune, ma è una fonte concentrata di vitamine e minerali o altre sostanze e che ha una funzionalità ben precisa, ovvero quella di integrare la dieta; la sua assunzione deve dunque corrispondere a un effettivo bisogno.

Si tratta di un argomento assai delicato su cui emergono due differenti posizioni: da un lato vi è chi ritiene che una corretta alimentazione, variata e differenziata, sia da sola in grado di supplire a tutte le esigenze nutrizionali e/o fisiologiche dell'uomo. Dall'altro, invece, vi è chi ritiene che il sistema di vita attuale e le pressioni a cui l'uomo moderno è sottoposto, unitamente al depauperamento delle sostanze nutritive dei cibi, rendano di fatto impossibile una corretta assunzione di nutrienti e altre sostanze, per cui l'utilizzo dell'integratore può divenire indispensabile.

Una corretta e completa conoscenza delle proprie necessità è indispensabile, dato che non è affatto detto che l'assunzione di vitamine, minerali e altre sostanze sia sempre vantaggiosa per l'uomo. È infatti necessario considerare anche i rischi di sovradosaggio che conseguono a una maggior disponibilità sul mercato non solo di integratori, ma anche di alimenti arricchiti, che sovente acquistiamo e consumiamo senza soffermarci più di tanto a pensare alla quantità totale delle sostanze che assumiamo e alle diverse fonti da cui possono provenire.

Proprio per tale ragione tanto il nostro Ministero della Salute, quanto la Commissione Europea hanno predisposto e continuano a mantenere aggiornate le liste che specificano le sostanze ammesse negli integratori e le quantità massime delle stesse.

### **7.2 Che cosa dovrebbe sapere l'impresa**

Alla classificazione degli integratori come alimenti consegue una rilevante responsabilità del soggetto che li vende o li pone in commercio.

L'operatore del settore alimentare (OSA) responsabile delle informazioni in etichetta è l'operatore con il cui nome o con la cui ragione sociale è commercializzato il prodotto e che assicura la presenza e l'esattezza delle informazioni relative al prodotto alimentare. In ogni caso, tutti gli operatori del settore alimentare sono tenuti a conoscere e a rispettare le normative che disciplinano l'etichettatura di questi prodotti.

La normativa individua con precisione le responsabilità dell'operatore, che risponde delle irregolarità di etichettatura, purché queste non discendano da difetti intrinseci del prodotto stesso, dell'assenza anche solo di una delle indicazioni obbligatorie (ad esempio il termine minimo di conservazione o la data di scadenza) e della veridicità, correttezza e non ingannevolezza delle informazioni, comprese le indicazioni facoltative, ad esempio i *claims* nutrizionali e salutistici.

In generale, tutti gli operatori che partecipano ed entrano nella filiera del prodotto devono assicurare e verificare la conformità ai requisiti previsti dalla normativa in materia di corretta informazione al consumatore, per quanto attiene alle attività poste sotto il loro controllo. È quindi indispensabile che ciascuna impresa si approvvigioni da fornitori selezionati, di comprovata serietà, conosciuti come tali sul mercato. Un indicatore di questa serietà è certamente costituito anche dalla completezza e accuratezza delle indicazioni fornite sul prodotto.

### **7.3 Consigli per i consumatori**

Un'attenta lettura delle informazioni in etichetta è la prima importante raccomandazione da fare a chiunque si appresti ad acquistare un integratore alimentare. Si tratta forse di un consiglio ovvio e banale, ma è assolutamente indispensabile leggere con attenzione quanto riportato sulla confezione.

In questo modo si è innanzitutto certi di acquistare il prodotto che si desidera o di cui si ha necessità: a questi fini la prima indicazione a cui fare riferimento è quella che illustra l'effetto nutritivo o fisiologico che il prodotto vuole soddisfare; tale informazione deve necessariamente essere riportata nell'etichetta dell'integratore alimentare.

Molto importanti sono poi le avvertenze, che possono essere di diversa natura, ma che hanno come obiettivo primario quello di informare su certe specifiche caratteristiche dei prodotti: pensiamo, ad esempio, alle indicazioni sulla quantità massima di prodotto da assumere, sulla quantità consigliata, sul divieto di somministrare i prodotti ai bambini di età inferiore a 3 anni. Per evitare alcuni effetti indesiderati o problemi di sovradosaggio, a cui abbiamo accennato sopra, è bene non sottovalutare queste informazioni.

È sempre opportuno e cautelante acquistare prodotti di aziende serie e affidabili. Certo, questa valutazione non è sempre semplice per il consumatore finale, che può avvalersi dei consigli del venditore. Un importante indicatore rimane la chiarezza e la completezza delle indicazioni presenti in etichetta, che indubbiamente denotano la serietà dell'azienda. Può essere interessante verificare, ad esempio, se sul prodotto sono apposti anche il titolo degli ingredienti caratterizzanti il prodotto (nel caso di ingredienti vegetali) o gli estremi dell'inclusione nel registro ministeriale degli integratori (indicazioni comunque non obbligatorie).

Il consumatore deve soprattutto diffidare dai messaggi pubblicitari eccessivi e promesse di efficacia straordinaria che nessun prodotto, non solo integratore, potrà mai soddisfare.

## Appendice

### Il potere di vigilanza dell'AGCM. Casi pratici e giurisprudenza

L'Autorità Garante per la Concorrenza e il Mercato (AGCM) è l'Autorità alla quale è stato attribuito il compito di vigilare sulla correttezza dei messaggi pubblicitari di tutti i prodotti, tranne alcune eccezioni come i farmaci e i dispositivi medici, che sono assoggettati a rigorose forme autorizzative. Questo potere-dovere è stato esercitato in questi anni in modo molto attento ed efficace, giungendo ad applicare sanzioni pecuniarie anche elevate, oltre ovviamente a ordinare la cessazione del messaggio scorretto.

Negli ultimi vent'anni si è notato un sensibile cambiamento nelle tematiche oggetto dei provvedimenti delle Autorità: oltre a rilievi sostanziali come il vanto di proprietà terapeutiche o non autorizzate, se ne sono aggiunti altri, non meno meritevoli di importanza, di natura formale e autorizzativa.

Possiamo analizzare alcune di queste pronunce, tenendo come riferimento le diverse destinazioni e tematiche affrontate.

È interessante rilevare sin da subito come, ad esempio, nella tipologia di "integratori per sportivi", l'Autorità abbia dedicato grande attenzione al rispetto della procedura autorizzativa per l'immissione in commercio.

A titolo esemplificativo si cita il provvedimento n. 27196 del 28 maggio 2018 inerente alla vendita online di alcuni integratori alimentari per sportivi per i quali il professionista non aveva ottemperato all'obbligo di notifica al Ministero della Salute. Secondo l'Autorità tale pratica commerciale è ingannevole in quanto *"idonea a lasciar credere erroneamente ai consumatori che gli integratori in questione siano commercializzati lecitamente in Italia, avendo superato gli specifici controlli da parte del Ministero della Salute normativamente previsti"*.

Nello specifico, le modalità di presentazione dei prodotti sul sito avrebbero lasciato intendere che il professionista si fosse conformato alla normativa vigente e, dunque, che la vendita fosse lecita. Questo, secondo l'Autorità, si sarebbe desunto in particolar modo dal fatto che sul *footer* della *homepage* del sito era riportata la qualifica di *"Partner ufficiale di nutrizione"* abbinato ai loghi di alcune società sportive.

In senso analogo si vedano anche i provvedimenti n. 27195 e n. 27194, entrambi emanati in data 29 maggio 2018. Con specifico riferimento a quest'ultima pronuncia si segnala che l'Autorità, oltre ad accertare l'assenza dell'autorizzazione ministeriale, dedica la sua attenzione anche alle violazioni della normativa posta a tutela dei diritti dei consumatori nei contratti a distanza.

Oltre a ciò, l'Autorità ha manifestato nel corso degli anni un grande interesse anche al tema della riconoscibilità della comunicazione commerciale avente ad oggetto gli integratori alimentari.

Particolarmente interessante è il noto provvedimento n. 27325 del 13 settembre 2018 relativo al "METODO P".

Per quanto di nostro interesse, la pratica commerciale contestata concerneva la promozione occulta di alcuni integratori alimentari nell'ambito di trasmissioni televisive. L'Autorità rileva come lo scopo promozionale di tali trasmissioni veniva

dissimulato *"attraverso un format nel quale il Signor A. P., nella veste di giornalista opinionista, nell'ambito di una discussione di natura medico-scientifica su una determinata patologia, rilascia affermazioni sull'efficacia terapeutica dell'integrazione nella prevenzione e nel trattamento di tale patologia, elencando gli asseriti effetti benefici e curativi di una serie di sostanze minerali e vegetali, che sono contenute anche negli integratori alimentari (..) esplicitamente citati dal sig. P. al termine di tale elencazione [...]"*.

Può essere poi ricordato il provvedimento n. 27612 del 27 marzo 2019 avente ad oggetto la promozione ingannevole e non trasparente di alcuni integratori alimentari e prodotti sostitutivi dei pasti, effettuata principalmente tramite i social media. Nello specifico, i professionisti coinvolti avrebbero realizzato una forma di marketing occulto consistente nel *"non rendere palese che i propri venditori agiscono nel quadro della propria attività commerciale, ovvero si presentano falsamente sotto la veste di consumatori."* Inoltre, i professionisti avevano diffuso informazioni ingannevoli con riguardo alle caratteristiche principali dei prodotti e dei risultati che si possono attendere dal loro utilizzo (segnatamente in termini di efficacia dimagrante e curativa), idonee a falsare in misura apprezzabile il comportamento economico del consumatore medio.

Alle tematiche sopra riportate si affiancano poi naturalmente quelle di carattere più strettamente sostanziale.

L'Autorità riserva infatti da sempre, ed in modo continuativo, grande attenzione anche al contenuto della comunicazione commerciale relativa agli integratori alimentari verificando costantemente le proprietà vantate e, in particolare, quelle di tipo terapeutico/curativo o comunque non autorizzate dalla normativa vigente.

Con specifico riferimento all'area delle proprietà terapeutiche attribuite agli integratori, si segnalano alcuni interessanti provvedimenti.

Anzitutto, il provvedimento n. 26250 del 23 novembre 2016 avente ad oggetto la diffusione tramite internet di messaggi pubblicitari volti a promuovere alcuni integratori alimentari a cui venivano attribuite proprietà salutistiche ed effetti curativi per alcune gravi patologie che non sono però risultate scientificamente fondate. Nello specifico, l'Autorità rileva che *"I claim salutistici (tra gli altri "Aloe Arborescens brasiliana in succo puro della ditta G. è un valido rimedio naturale idoneo a ridurre: colesterolo, trigliceridi, gastrite, diabete, infiammazioni come artrite ed artrosi"; "Coadiuvanti Chemioterapici", ...) utilizzati nei messaggi, oltre a non essere comprovati dalla documentazione versata in atti dal professionista, si pongono anche in contrasto con la normativa comunitaria, in quanto non risultano aver ricevuto alcuna autorizzazione - come richiesto dal citato Regolamento n. 1924/2006/CE relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari - ma nemmeno sono stati sottoposti alla relativa procedura. [...] Nel corso del procedimento il professionista non ha prodotto copia delle eventuali autorizzazioni ottenute o spendibili ai sensi del predetto Regolamento n. 1924/2006, espressamente richieste dagli Uffici. In ogni caso, le indicazioni che caratterizzano le comunicazioni promozionali diffuse dalla Parte e, in particolare, il vanto di presunti effetti curativi per gravi patologie (supporto per la chemio, ecc.) esorbitano del tutto dai possibili effetti salutistici autorizzabili secondo la procedura comunitaria richiamata e, pertanto, sono vietati. L'efficacia salutistica ascrivibile agli integratori alimentari Aloe G. secondo i messaggi pubblicitari, inoltre, viola anche i limiti fissati dalla disciplina nazionale in materia di integratori alimentari di cui al D. Lgs. 21 maggio 2004, n. 169"*.

In considerazione di ciò, l'Autorità ha quindi ritenuto le comunicazioni commerciali oggetto del procedimento del tutto fuorvianti ed ingannevoli e ne ha quindi vietato

la diffusione/continuazione e ha irrogato al professionista una sanzione amministrativa pecuniaria di 25.000 euro.

In senso del tutto analogo si veda poi il provvedimento n. 27396 del 17 ottobre 2018 nel corso del quale viene contestata la promozione ingannevole tramite internet di un tè definitivo come "antiparassitario" a cui veniva attribuita la capacità di prevenire e contrastare infezioni parassitarie, nonché di migliorare la complessiva funzionalità dell'organismo.

In particolare, nei messaggi pubblicitari veniva attribuito al prodotto *"un effetto antiparassitario "certificato" che, contrariamente a quanto affermato nei messaggi, non risulta scientificamente provato. Vengono altresì enfatizzate le sue caratteristiche naturali grazie alle quali, in modo "completamente sicuro per la salute", ai fini del suo acquisto, non occorre effettuare alcuna visita medica e l'assunzione del prodotto in questione risulterebbe idonea non solo ad uccidere "gli organismi dannosi", ma anche a "ripristinare i tessuti danneggiati rimuovendo l'intossicazione"*. In aggiunta a ciò, vengono altresì enfatizzati dei vantii prestazionali del prodotto che *"può essere usato per curare un'infezione in corso" ed il cui utilizzo darebbe risultati sorprendenti poiché, in sole tre settimane di assunzione, "nel 100% dei casi il tè antiparassitario ha liberato i pazienti dai parassiti o li ha aiutati a diminuirne significativamente il numero (in caso di forti infezioni)"*.

Secondo l'Autorità tali *claim* pubblicitari sono idonei ad indurre in errore il consumatore facendogli credere che il prodotto abbia delle capacità terapeutiche che in realtà non possiede, e ciò in considerazione delle caratteristiche del prodotto stesso e degli ingredienti che lo compongono, ponendosi quindi in contrasto con la normativa vigente (art. 7 Reg. UE 1169/2011 e Linee Guida ministeriali sugli effetti fisiologici del 9 luglio 2012).

Si segnala sempre in senso conforme il già citato provvedimento n. 27325 (METODO P.) ove viene altresì contestata la diffusione di messaggi pubblicitari nei quali sono prospettati asseriti effetti terapeutici degli integratori alimentari commercializzati dal professionista, con riferimento a varie patologie anche estremamente gravi e di natura cronica (tumori, diabete, ecc.).

Tali elementi sono emersi sia dalle schede pubblicitarie pubblicate sul sito web del professionista sia nell'ambito degli spot diffusi tramite le reti televisive, nel corso dei quali veniva evidenziato che tali integratori *"sono in grado di fornire tutti i nutrienti necessari per contrastare le malattie degenerative", permettendo "al nostro corpo di riattivare le sue funzioni riparative e di regolare ogni sua funzione ormonale"*.

Da ultimo si veda il provvedimento n. 28253 del 27 maggio 2020 concernente, per quanto di interesse, le modalità di commercializzazione online di un integratore alimentare *"a base di cheratina idrolizzata che serve per la ripigmentazione dei peli e dei capelli su tutto il corpo"*.

I vantii pubblicitari sono infatti risultati del tutto privi di fondamento in relazione alla natura, alle caratteristiche del prodotto e ai risultati che si possono attendere dal suo utilizzo, non avendo il professionista fornito alcuna prova a supporto.

Inoltre, i *claim* contestati sono considerati ingannevoli dall'Autorità *"in quanto idonei ad indurre in errore i consumatori circa l'effettiva natura e la reale efficacia del prodotto e ad orientare significativamente le scelte di acquisto degli stessi consumatori, sfruttando la loro accresciuta sensibilità verso le tematiche salutistiche e di cura della persona, con specifico riferimento al problema estetico dell'incanutimento dei capelli."*

## Glossario

### **Amminoacidi**

Molecole che appartengono alla chimica organica, che contengono nella loro struttura sia il gruppo funzionale basico delle ammine (-NH<sub>2</sub>) che il gruppo funzionale acido degli acidi carbossili (-COOH). Gli amminoacidi sono gli elementi costitutivi (monomeri) delle proteine. Ne esistono 20 in natura, di cui 8 essenziali, ossia non sintetizzabili dall'organismo umano e che devono dunque essere assunti con la dieta.

### **Attività antiossidante**

Azione che rallenta o previene l'ossidazione di determinati composti chimici, che possono originare la formazione di radicali liberi. L'attività antiossidante è esercitata da sostanze chimiche, molte di origine naturale come la vitamina A ed E presenti in alcuni alimenti, o da agenti fisici.

### **Eccipiente**

Sostanza ausiliaria nella produzione di un farmaco oppure di un cosmetico, comprende qualsiasi materiale che si trovi nel prodotto finito e che non sia un principio attivo. Talvolta può modificare il rilascio del principio attivo.

### **HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points)**

Sistema di autocontrollo che ogni operatore nel settore della produzione di alimenti deve mettere in atto al fine di valutare e stimare pericoli e rischi e stabilire misure di controllo per prevenire l'insorgere di problemi igienici e sanitari.

### **Organismi Geneticamente Modificati (OGM)**

Sono organismi viventi le cui caratteristiche genetiche sono state modificate in laboratorio. Uno o più geni presi da altri organismi vengono introdotti nel DNA dell'organismo che si vuole modificare, allo scopo di sviluppare in esso nuove funzioni o generare nuove sostanze.

### **Omeòstasi**

Dal greco *òmoios*= simile *stasis*=posizione. È la condizione di stabilità interna degli organismi, che deve mantenersi anche al variare delle condizioni esterne, attraverso meccanismi autoregolatori.

### **Pacchetto Igiene**

Gruppo di regolamenti e direttive che riordinano la normativa comunitaria in materia di igiene e di controlli su alimenti e mangimi, approfondendo e precisando le tematiche della sicurezza alimentare e le modalità di applicazione del sistema HACCP.

### **RDA**

È la dose giornaliera raccomandata di sostanze nutrizionali che una persona dovrebbe assumere per soddisfare il fabbisogno minimo giornaliero. La RDA è stabilita per ciascun nutriente indispensabile per la sopravvivenza. Il valore della RDA ha un'origine lontana nel tempo: fu infatti originariamente stabilito negli USA nei primi anni del secondo dopoguerra, per fornire ai cittadini le indicazioni necessarie alla prevenzione delle principali patologie generate da carenze nutritive.



**Sintesi proteica**

Processo mediante il quale l'informazione contenuta nel DNA contenuto nel nucleo viene convertita in proteine funzionanti.

Camera di commercio di Torino

## Bibliografia

Commissione Europea, 2008, "Relazione della Commissione al Consiglio e al Parlamento europeo riguardante l'impiego di sostanze diverse dalle vitamine e dai sali minerali negli integratori alimentari"

Council of Europe, 2008, "Homeostasis a model to distinguish foods (including food supplements) and medicinal products"

Decreto Legislativo 21 maggio 2004, n. 169 "Attuazione della direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari"

Regolamento (CE) n. 178/2002 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 28 gennaio 2002 che stabilisce i principi e i requisiti generali della legislazione alimentare, istituisce l'Autorità europea per la sicurezza alimentare e fissa procedure nel campo della sicurezza alimentare

Regolamento (CE) n. 1924/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 20 dicembre 2006, relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari

Regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 25 ottobre 2011, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, che modifica i regolamenti (CE) n. 1924/2006 e (CE) n. 1925/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio e abroga la direttiva 87/250/CEE della Commissione, la direttiva 90/496/CEE del Consiglio, la direttiva 1999/10/CE della Commissione, la direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, le direttive 2002/67/CE e 2008/5/CE della Commissione e il regolamento (CE) n. 608/2004 della Commissione

## Sitografia

[archivio.iap.it](http://archivio.iap.it)

[www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/food-supplements](http://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/food-supplements)

[www.epicentro.iss.it/celiachia/relazione-parlamento-2019](http://www.epicentro.iss.it/celiachia/relazione-parlamento-2019)

[www.salute.gov.it/portale/p5\\_1\\_1.jsp?lingua=italiano&id=214](http://www.salute.gov.it/portale/p5_1_1.jsp?lingua=italiano&id=214)

[www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&id=3139&menu=vuoto](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&id=3139&menu=vuoto)

[www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=italiano&id=1267&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=integratori](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=1267&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=integratori)

[www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?id=3915&area=sicurezzaAlimentare&menu=stabilimenti](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=3915&area=sicurezzaAlimentare&menu=stabilimenti)

Camera di commercio di Torino