



ANDID RISPONDE / domande ricorrenti



L'esperto risponde!



Cosa sono gli alimenti funzionali? A che cosa servono?

Negli ultimi anni è enormemente aumentato il marketing pubblicitario e la disponibilità in commercio di prodotti alimentari "salutistici", che offrono o promettono effetti sulla salute sia in termini di cura che di prevenzione di numerose malattie.

Tra questi, i cosiddetti "alimenti funzionali" che, secondo la definizione più accettata, sono alimenti che, oltre al loro valore nutritivo, possono essere in grado di avere effetti positivi su una o più funzioni dell'organismo: alcuni sono alimenti tradizionali modificati nella composizione o con l'aggiunta di nutrienti il cui effetto sulla salute è ben dimostrato (es. il ruolo del calcio nella mineralizzazione ossea); in altri casi si tratta di alimenti a cui sono stati aggiunti ingredienti più "innovativi" (es. gli steroli e gli stanoli per il controllo della colesterolemia); in altri ancora ci si trova di fronte a prodotti i cui effetti sono molto discutibili e la cui sicurezza non è provata (es. erbe ed estratti vegetali).





Chiaramente lo stesso ingrediente attivo che si trova in un alimento funzionale può essere venduto in una capsula come integratore, pertanto il confine tra alimento e integratore diventa sempre più vago, specialmente agli occhi dei consumatori.

Come considerare questi alimenti e quale eventuale spazio offrirgli nella nostra alimentazione quotidiana? Ebbene, è innegabile che i ritmi frenetici della vita moderna diano sicuramente spazio al consumo ed alla promozione di alimenti “nuovi”, che incontrino le esigenze dei moderni consumatori, non solo in termini di comodità di utilizzo ma anche per le loro caratteristiche nutrizionali e salutistiche. È anche vero però che, se tali alimenti non vengono inseriti all’interno di uno stile di vita adeguato, nell’ambito del quale l’alimentazione rappresenta una parte fondamentale, non svolgono alcuna funzione protettiva e rischiano solo - essendo il loro costo più alto rispetto alla media dei prodotti alimentari - di “impoverire” le tasche dei consumatori.

Attenzione dunque a non lasciarsi fuorviare dalla pubblicità, soprattutto per quegli aspetti che promettono facili soluzioni di problemi di salute, che invece necessitano di attenzione specialistica e di un cambiamento globale dello stile di vita. Anche in questo caso è importante rivolgersi ad un professionista della salute, infatti, che possa indirizzare e consigliare le scelte alimentari migliori, eventualmente integrate ma assolutamente non sostituite da un unico prodotto alimentare!

