



## **CAMBIO DI STAGIONE: IL RUOLO DEGLI INTEGRATORI PER AIUTARE IL SISTEMA IMMUNITARIO AL VIA LA CAMPAGNA INFORMATIVA FIRMATA DA UNC E INTEGRATORI & SALUTE**

*In vista dell'inverno, Integratori & Salute - in collaborazione con UNC- Unione Nazionale Consumatori - lancia una campagna informativa sull'uso responsabile degli integratori alimentari, con il contributo di tre autorevoli esperti in materia: **Andrea Poli, Fabio Pace e Giovanni Scapagnini.***

*Tre video-pillole, consultabili sui canali social dell'UNC e sul sito [www.consumatori.it](http://www.consumatori.it)*

*per illustrare **uso e vantaggi di vitamine, minerali e probiotici** e migliorare la consapevolezza dei consumatori verso gli integratori alimentari che negli ultimi 10 anni hanno registrato in Italia **una crescita del + 60%** di vendite.*

13 novembre 2023. Con l'arrivo dei primi freddi, il nostro sistema immunitario è spesso messo a dura prova da influenze, raffreddori e malanni di stagione. Per affrontare al meglio questo delicato momento dell'anno per il nostro organismo, **Integratori & Salute** (l'associazione che rappresenta il comparto degli integratori alimentari in Italia e che è parte di **Unione Italiana Food**), in collaborazione con **UNC -Unione Nazionale dei Consumatori**, ha promosso una **campagna informativa sul corretto utilizzo degli integratori** in autunno e inverno, grazie al contributo di tre autorevoli endorser scientifici: **Andrea Poli**, Presidente NFI (Nutrition Foundation of Italy); **Fabio Pace**, Direttore dell'Unità operativa complessa di Gastroenterologia dell'Ospedale "Bolognini" di Seriate- BG e **Giovanni Scapagnini**, Professore di Nutrizione clinica presso l'Università degli Studi del Molise.

Un vademecum di consigli riassunti in tre video-pillole, disponibili sui canali social di UNC e di Integratori & Salute e sul sito [www.consumatori.it](http://www.consumatori.it). L'obiettivo della campagna informativa? **Migliorare la consapevolezza dei consumatori** verso gli integratori alimentari, che rivestono oggi un **ruolo sempre più essenziale nell'attuale panorama italiano della salute e del benessere**. Secondo i più recenti dati disponibili, infatti, **negli ultimi 10 anni le vendite in volume degli integratori sono aumentate del +60%**, passando da 125 milioni di confezioni nel 2013 a 200 milioni di confezioni nel 2023.<sup>1</sup>

### **POTENZIARE IL SISTEMA IMMUNITARIO: VITAMINE E MINERALI, ALLEATI PER AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE**

I cambiamenti di stagione possono influenzare le condizioni climatiche e ambientali, creando un ambiente favorevole alla diffusione di virus responsabili di diverse infezioni. Mantenere dunque un livello ottimale di efficienza del sistema immunitario, anche attraverso l'adozione di stili alimentari e di vita adeguati, è essenziale. In questo scenario, **vitamine e minerali** possono rivelarsi alleati preziosi.

*"È noto che carenze prolungate di vitamine e minerali possono compromettere diversi aspetti del sistema immunitario, portando a una serie di conseguenze negative per il nostro organismo. In alcuni casi, può dunque rendersi necessario, apportare i giusti livelli di minerali e vitamine attraverso l'integrazione. In particolare, la vitamina C è fondamentale per sostenere la funzione di barriera epiteliale, la crescita e il funzionamento delle cellule coinvolte nell'immunità innata e adattiva. Mentre la vitamina B6, è essenziale per una corretta funzione immunitaria, in particolare per l'immunità cellulo-mediata, e, in misura minore, per quella umorale. Tra i minerali, la carenza di zinco ha un impatto negativo sulla formazione, l'attivazione e la maturazione dei linfociti, disturbando la comunicazione intercellulare mediata dalle citochine e indebolendo le difese innate dell'organismo", dichiara **Andrea Poli, Presidente NFI (Nutrition Foundation of Italy).***

<sup>1</sup> Elaborazione di Integratori & Salute su dati Newline riferiti al canale Farmacia, 2023



## MICROBIOTA INTESTINALE: IL RUOLO DEI PROBIOTICI PER MANTENERE L'ORGANISMO IN EQUILIBRIO

Il microbiota intestinale contribuisce allo sviluppo del nostro sistema immunitario fin dai primi istanti di vita. Mantenerlo in equilibrio è fondamentale anche per difendersi dalle infezioni; pertanto, una sana alimentazione e una costante attività fisica risultano fondamentali per contribuire a questo scopo. Tuttavia, **stress, stili di vita non adeguati e un regime alimentare non equilibrato possono invece depotenziare il microbiota intestinale**. In questi casi, può essere allora utile **l'integrazione di probiotici**, la cui somministrazione è oggetto di numerosi studi e ricerche scientifiche e il cui utilizzo è stato associato a benefici potenziali in una varietà di condizioni di salute, **sia in soggetti pediatrici che negli adulti**. I probiotici, infatti, svolgono un ruolo davvero importante nel sostenere il sistema immunitario e promuovere la salute generale dell'intestino: del resto, **oggi in Italia li troviamo al primo posto tra le categorie di integratori più richieste**, confermandosi - anche rispetto a 10 anni fa - come la tipologia più apprezzata con **26,5 milioni di confezioni vendute (+40% rispetto al 2013)**.<sup>2</sup>

*"Il Microbiota Intestinale – spiega Fabio Pace, Direttore dell'Unità operativa complessa di Gastroenterologia dell'Ospedale "Bolognini" di Seriate (BG) - è un consorzio di numerosissimi microorganismi, per lo più batteri, ma anche funghi e virus, che subito dopo la nascita, colonizza il nostro intestino. Svolge una serie di funzioni indispensabili per la nostra vita, tra cui mantenere integra la barriera intestinale, per impedire l'invasione di germi patogeni; sintetizzare sostanze utili, tra cui molte vitamine e collaborare con il sistema immunitario. Questa collaborazione è indispensabile per consentire che alcuni batteri non patogeni rimangano in simbiosi con il nostro organismo, mentre altri, potenzialmente dannosi o molto nocivi, debbano essere rapidamente localizzati ed eliminati".*

## 8 "OVER 65" SU 10 UTILIZZANO INTEGRATORI: VITAMINA D E B12, UN PREZIOSO AIUTO NELLA TERZA ETA'

Gli anziani rappresentano la fetta della popolazione più vulnerabile durante i cambi di stagione e le variazioni climatiche, soprattutto con l'arrivo dell'inverno, caratterizzato da alti picchi di epidemie influenzali. In questi casi, per riuscire a mantenere il proprio stato di salute e benessere e rafforzare il sistema immunitario - oltre a un'alimentazione equilibrata e a uno stile di vita attivo - un **aiuto importante, soprattutto in età avanzata**, può essere fornito **dall'uso appropriato di integratori alimentari e in particolar modo di vitamine**. Secondo un recente studio condotto dal Future Concept Lab e commissionato da Integratori & Salute<sup>3</sup>, **negli ultimi 12 mesi, l'83% degli italiani over 65 ha utilizzato almeno un integratore** (di fronte a una media nazionale del 73%).

*"Negli ultimi mesi, sono apparse numerose review che evidenziano come l'assunzione di vitamina D sia molto importante nella terza età per i suoi effetti sul sistema immunitario, neurologico e sull'apparato muscolo-scheletrico", afferma il Prof. Giovanni Scapagnini, Professore di Nutrizione clinica presso l'Università degli Studi del Molise. "Questa vitamina aiuta a preservare, inoltre, le funzioni cognitive. Per l'assunzione della vitamina D è fondamentale l'esposizione ai raggi solari, che però risulta spesso difficoltosa nei mesi invernali e per di più insufficiente nelle persone che hanno superato i 60 anni e che rischiano maggiormente la comparsa dell'osteoporosi. Altrettanto utile, soprattutto dopo i 65 anni, è l'assunzione di vitamina B12, indispensabile per la formazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso. Nelle persone anziane, però, spesso può manifestarsi una certa difficoltà nell'assorbimento di questa vitamina, dovuta anche ai cambiamenti delle funzionalità gastriche o alla ridotta assunzione di alimenti che ne sono ricchi, come i cibi di origine animale (carne, pesce, latticini). In tutti questi casi, gli integratori alimentari possono rappresentare un valido supporto per colmare le carenze esistenti", conclude Scapagnini.*

<sup>2</sup> Elaborazione di Integratori & Salute su dati Newline riferiti al canale Farmacia, 2023

<sup>3</sup> Studio Future Concept Lab per I&S: "Lo scenario degli integratori alimentari, tra benessere e stare bene", 2023



**Ufficio stampa Integratori & Salute - Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi 3355208289; [s.ranaldi@inc-comunicazione.it](mailto:s.ranaldi@inc-comunicazione.it)

Giulia Pasquale 3476399758; [g.pasquale@inc-comunicazione.it](mailto:g.pasquale@inc-comunicazione.it)