

INTEGRATORI DI VITAMINE E MINERALI

¿SCIENZA O MARKETING?



MARÍA I. TAPIA

© María I. Tapia 2018
Tutti i diritti riservati

Immagine di copertina: Rocío, de Maraquela Watercolor

E-mail: mtapia@vivriconciencia.com

INDICE

Introduzione

PARTE 1

ALIMENTI ARRICCHITI E POTENZIATI CON VITAMINE E MINERALI

1. I tempi cambiano. Cercando di sostituire quello che è perduto

PARTE 2

SONO VENDUTI MOLTI INTEGRATORI DI VITAMINE E MINERALI

2. Che cosa sono gli integratori e chi li consuma?
3. Perché si vendono gli integratori e si arricchiscono gli alimenti?
4. Che cosa dicono i venditori d'integratori?

PARTE 3

LE PERSONE CHE ASSUMONO INTEGRATORI HANNO UNA SALUTE MIGLIORE?

5. Come sappiamo quello che sappiamo?
6. Cosa dicono gli studi?
7. Esiste un integratore in grado di compensare stili di vita non salutari?

PARTE 4

INTEGRATORI O CIBO?

8. È meglio ottenere micronutrienti a partire dal cibo
9. Abbiamo bisogno di un apporto extra di qualche micronutriente sotto forma d'integratore?

PARTE 5

IN QUALI CASI I SUPPLEMENTI DI VITAMINE E MINERALI POTREBBERO ESSERE UTILI

10. Individui con maggiori esigenze di micronutrienti
11. Un integratore che funziona
12. Integratori promettenti, ma con effetti non ancora dimostrati

PARTE 6

ATTENZIONE AL MARKETING INGANNEVOLE

13. Test genetici: benvenuta alla nutrizione personalizzata

14. È vero che la frutta e la verdura dei giorni nostri non sono così nutritive come quelle di un tempo?
15. L'argomento costo è valido?
16. Dichiarazioni sulla salute: marketing o scienza?
17. Negli Stati Uniti, l'industria si controlla da sola
18. Perché consumiamo così tanti integratori?

PARTE 7

DI PIÙ NON È MEGLIO

19. Svantaggi e rischi legati all'assunzione di determinati integratori
20. Tossicità ad alte dosi
21. Bevanda «energetiche»
22. Cosa ha mostrato l'analisi di alcuni integratori?

PARTE 8

CONSIGLI PER SCEGLIERE GLI INTEGRATORI

23. Vitamine naturali o sintetiche?
24. Altri suggerimenti

Epilogo

Appendice: un altro semaforo nutrizionale

La tua opinione è importante

Un altro libro dell'autore

Diritti d'autore

Lecture consigliate

1

I TEMPI CAMBIANO. CERCANDO DI SOSTITUIRE QUELLO CHE È PERDUTO

Prima di iniziare, conosciamo i protagonisti di questo primo capitolo: *cibi arricchiti* e *cibi fortificati*. A volte entrambi i termini sono usati come sinonimi, sebbene non siano esattamente gli stessi. Entrambi si riferiscono alla pratica di aumentare deliberatamente il contenuto di un nutriente in un alimento (comprese bevande e condimenti). Lo scopo è quello di garantire che la popolazione assuma abbastanza vitamine, minerali o altri nutrienti.

1. Il **cibo arricchito** è quello a cui sono stati aggiunti uno o più nutrienti che già contenevano il cibo prima di essere lavorato, a volte in quantità molto più elevate di quelle contenute nel cibo originale. Ad esempio, il latte contiene vitamina D, anche se molto poco; per questo è *arricchito* dalla vitamina D. Un altro esempio: quando il grano viene raffinato, le vitamine si perdono; per sostituirli, le vitamine sono aggiunte alla farina; sono farine *arricchite* di vitamine.
2. Il **cibo fortificato** è quello a cui sono stati aggiunti nutrienti, indipendentemente dal fatto che fossero originariamente nel cibo prima di essere processati o meno. Alcuni alimenti non contengono alcuni nutrienti in sé. Aggiungendoli, si ottiene che il cibo incontra caratteristiche diverse, presumibilmente migliorate, dall'iniziale. Ad esempio, i succhi di frutta sono fortificati con calcio.

Puoi persino eseguire una doppia procedura: arricchimento e fortificazione. Questo è fatto con alcuni prodotti derivati da cereali, per esempio



IN ALCUNE OCCASIONI, LA FORTIFICAZIONE E L'ARRICCHIMENTO DEL CIBO SALVANO VITE

I leader politici hanno visto la malnutrizione nei paesi più poveri del pianeta come una malattia che deve essere «trattata». Di conseguenza, molti paesi hanno adottato la strategia d'integrazione e fortificazione del cibo. Sebbene molti di questi programmi abbiano avuto successo, sono troppo spesso insostenibili per ragioni economiche, politiche e/o logistiche.

Anche così, deve essere chiarito che la fortificazione dei cibi di base con vitamine e minerali è stata uno degli interventi di sanità pubblica più efficaci della storia. Continua a salvare innumerevoli vite all'anno, anche in Europa. Nel caso dello iodio, ad esempio, la fortificazione avvantaggia tutte le persone che vivono in aree povere di iodio ed è, di gran lunga la migliore strategia per migliorare la salute generale della popolazione di queste regioni.

ALIMENTI ARRICCHITI E FORTIFICATI

Le vitamine vennero scoperte tra il 1910 e il 1920. A quel tempo, l'industria dei piatti precotti, del fast-food e dei prodotti ultra-elaborati non era stata sviluppata. Il cibo era cotto e mangiato a casa, usando ingredienti le cui vitamine e altri micronutrienti non erano stati alterati o distrutti durante la lavorazione del cibo.

Da allora, le priorità delle aziende alimentari —e anche quelle degli scienziati— sono state contrassegnate dalle richieste dei consumatori. Le persone volevano, soprattutto, cibo sicuro, ricco e resistente (che sia stato preservato per lungo tempo senza deteriorarsi). E, ovviamente, economico. D'altro canto, le aziende volevano alimenti facili da produrre e vendere. Nessuno prestava attenzione a se il cibo fosse più o meno nutriente.

Negli anni '40 e '50, gli scienziati del settore agroalimentare focalizzati sull'aumento della durata di vita dei prodotti —tra il 1949 e il 1959 idearono 400 nuovi additivi che miglioravano la manipolazione e la conservazione degli alimenti—. Erano più concentrati sul prezzo e sulla facilità di lavorazione che sull'aumentare o preservare il contenuto di nutrienti del cibo.

- Qual è il tuo albero preferito?
- La palma di cioccolato

Cosa vogliamo, mangiare cibi ricchi di nutrienti o mangiare cibi attraenti e gustosi? Entrambe le cose, se possibile. Quindi, aggiungiamo vitamine sintetiche e minerali, economiche e abbondanti, ai nostri cereali per la colazione e alla nostra pasticceria.

Più il cibo si trasformava e si raffinava, meno vitamine e minerali originali (e altre sostanze potenzialmente importanti) rimanevano in esso. Non importava. La tecnologia ha fornito una soluzione semplice: si potevano sostituire le vitamine e i minerali che erano stati persi, e arricchire e fortificare il cibo. E si poteva anche vendere alimenti di dubbia qualità nutrizionale come se fossero cibi sani.

Guardiamo indietro. Negli Stati Uniti si è cominciato ad aggiungere iodio al sale da tavola nel 1924. La maggior parte del latte arricchito con la vitamina D è iniziato dal 1931, e questo latte fortificato è diventato la principale fonte di vitamina D degli americani.¹

Negli anni '40 i produttori iniziarono a fortificare e arricchire i cereali con vitamine, minerali e proteine, a livelli più alti di quelli degli alimenti originali. L'obiettivo iniziale era quello di aumentare l'assunzione di quattro micronutrienti che a quel tempo erano considerati più carenti nella dieta della popolazione: ferro e vitamine B1 (tiamina), B2 (riboflavina) e B3 (niacina). Sebbene le perdite del resto delle vitamine e dei minerali dei cereali fossero ugualmente importanti, i nutrizionisti di quei tempi ritenevano che questi altri nutrienti fossero meno importanti per la salute pubblica. Per questo motivo, dal 1942, questi quattro micronutrienti sono stati aggiunti alla farina di frumento (e, dal 1998, è stato aggiunto anche l'acido folico). Nel 1943 iniziarono a fortificare farina di mais e semola; nel 1946, la pasta; e nel 1958, riso. Nel 1969, i produttori hanno fortificato volontariamente l'11 % di tutti i cereali; nel 1984, la proporzione era salita a uno schiacciante 92 %.

Alcuni esperti non erano d'accordo con questa politica: «L'aggiunta di sostanze nutritive a un prodotto in modo che possano apparire sull'etichetta non è una buona filosofia nutrizionale». Tuttavia, pochi prestano attenzione a quest'osservazione sensata.

Quando malattie croniche (alcuni tipi di cancro, malattie cardiovascolari, cataratta, l'artrite, il diabete, il morbo di Alzheimer, ecc.) hanno cominciato a riportare in primo piano il problema delle carenze nutrizionali (nessuno ha parlato di pellagra o lo scorbuto), sono diventate il problema principale di salute legato a una dieta e sono state considerate come un ulteriore incentivo allo sviluppo di alimenti più fortificati che migliorerebbero la salute pubblica e aumenterebbero la qualità della vita. I tecnologi alimentari iniziarono a promuovere la fortificazione dei cibi con le vitamine A, C e E come mezzo per prevenire queste malattie o rallentare la loro progressione, e sollecitarono il governo ad allentare le restrizioni sulle indicazioni sulla salute.

Ben presto le vitamine e i minerali aggiunti al cibo iniziarono a inondare il mercato. E non solo alla farina sono stati aggiunti ai cereali per la colazione e succhi di frutta, fino ad arrivare a trovare sul mercato una serie di piatti precotti fortificati con molte vitamine e minerali, così come le bevande zuccherate, orsetti gommosi, ciambelle, gomme da masticare con vitamine e minerali ed eccetera. Tra gennaio e agosto 1998, i produttori hanno introdotto 31 nuovi prodotti fortificati in calcio nel mercato statunitense, molti dei quali erano dolci, snack o bevande zuccherate.

Economicamente, aveva senso per le aziende: noi mangiamo e beviamo grandi quantità di questi prodotti. E sapevano come venderli molto bene: "I bambini non dovranno più mangiare cavoletti di Bruxelles o piselli. Presentiamo i cereali (zuccherati) «X» e «Y», con un premio molto speciale all'interno: il calcio aggiunto ai nostri cereali «X» e le vitamine del gruppo B ai cereali «Y» con fiocchi di mais».

Sebbene non sia attualmente obbligatorio negli Stati Uniti o in Europa arricchire o fortificare il cibo con micronutrienti —con l'eccezione di alcune sostanze— negli Stati Uniti e in molti altri paesi, alcuni prodotti sono ancora arricchiti con vitamine e minerali. Il risultato è che, in pratica, molte persone assumono gran parte delle loro dosi giornaliere di alcune vitamine e minerali sotto forma di cibi arricchiti e fortificati, senza esserne consapevoli.²

Dice la giornalista Catherine Price in *Vitmania* (2015):

Nel caso del latte e dei cereali, nei paesi in cui l'arricchimento e la fortificazione sono andati avanti così a lungo da non essere stati notati, sarebbe strano, e forse irresponsabile —dal punto di vista della salute— non farlo. Se le aziende alimentari non arricchiscono volontariamente i

prodotti trasformati con vitamine sintetiche, i governi potrebbero doverli richiedere per assicurarsi che non abbiamo carenze nutrizionali. Ma questo non succederà, perché le vitamine sintetiche sono essenziali per queste aziende. [...] In alcuni paesi, come gli Stati Uniti, è stata creata una strana relazione simbiotica: le imprese dipendono dai consumatori per acquistare i loro prodotti e i consumatori dipendono dalle vitamine sintetiche contenute negli alimenti trasformati per soddisfare i loro bisogni nutrizionali. Questo impedisce alla popolazione di essere carente di vitamine specifiche.

E va oltre:

Le diete occidentali, ricche di cereali e zuccheri raffinati, non si sarebbero sviluppate senza l'aiuto di vitamine sintetiche [...]; è possibile che la selezione degli alimenti confezionati non sia mai stata così grande, e persino i supermercati non esisterebbero come li conosciamo.

Lasciamo gli Stati Uniti per un momento e avviciniamoci all'Europa.

CHE SUCCEDA IN EUROPA?

C'è qualcosa che unisce a tutti i paesi che consumano la cosiddetta *dieta occidentale*: ogni volta che mangiamo più cibi e prodotti trasformati a base di zucchero e farina raffinata. Sì, arricchiti o fortificati.

In Europa, gli alimenti arricchiti o fortificati non sono così consolidati come negli Stati Uniti e in Canada, né il loro consumo è così comune. Ma non sono una rarità. Diamo un'occhiata ai prodotti che possono essere trovati in qualsiasi supermercato spagnolo.

In Spagna, i lattici più consumati sono quelli arricchiti in vitamine (A, D, E), seguiti da quelli arricchiti in calcio. Anche se il consumo è notevolmente inferiore, esiste anche latte a cui sono aggiunti steroli, fibre (solubili e insolubili), bifidus, fluoro, gelatina reale, carnitina, magnesio, calce, melissa, miele, prebiotici, probiotici, acidi grassi omega 3, flavonoidi, acido linoleico coniugato (CLA), aloe vera, colina, lecitina, composti fenolici, glicosilati, ecc.

Gli yogurt sono arricchiti e arricchiti con vitamine A, D, E, B6, acido folico (B9) e vitamina B1. Vengono aggiunti anche minerali (calcio, magnesio e ferro) e fibra. I formaggi sono arricchiti o fortificati con calcio, vitamina D, bifido e soia. Margarine sono arricchite e fortificate con vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina B6, acido folico, vitamina B1, vitamina B12, calcio, fibre, acidi grassi (omega-6, omega-3, acido linolenico, DHA, EPA) e steroli vegetali.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>