

**Fitoterapia, integrazione, omeopatia, agopuntura, ayurvedica
e le altre medicine non convenzionali**

CONOSCERLE PER USARLE AL MEGLIO



INTEGRATORI: SCELTA CONSAPEVOLE

1. PARLANE CON IL TUO MEDICO

2. NON ABBANDONARE

Non abbandonare in nessun caso le terapie convenzionali senza averne discusso con il tuo medico.

3. NON AFFIDARTI

Non affidarti al fai-da-te o ai consigli di amici e conoscenti.

INTEGRATORI: UNA SCELTA CONSAPEVOLE

4. NON ASSUMERE

Non assumere prodotti con composizione non dichiarata, privi di etichetta, o senza consiglio di un esperto.

5 DIFFIDA

Diffida di canali distributivi come internet o vendite domiciliari.

6 INFORMATI

Informati sempre su ogni terapia, e delle garanzie di sicurezza ed efficacia.

INTEGRATORI: UNA SCELTA CONSAPEVOLE

7. CONSULTA

Consulta un medico, un biologo nutrizionista o un farmacista quando devi somministrare un prodotto naturale a un bambino o a un anziano.

8. AFFIDATI

Per una terapia complementare o non convenzionale consulta sempre un medico esperto, un biologo nutrizionista o un farmacista.

INTEGRATORI: UNA SCELTA CONSAPEVOLE

9. CONSERVA

Conserva i prodotti nella loro confezione di origine.

10. SEGNALA

Segnala sempre al tuo medico, al tuo Biologo nutrizionista o al farmacista ogni sospetta reazione avversa a un medicinale o prodotto naturale.



Istituto Superiore di Sanità

Rapporto ISS COVID-19 □ n. 51/2020

Integratori alimentari o farmaci? Regolamentazione e raccomandazioni per un uso consapevole in tempo di COVID-19

Gruppo di lavoro ISS Farmaci COVID-19

Versione del 31 maggio 2020

Integratori alimentari o farmaci? Regolamentazione e raccomandazioni per un uso consapevole in tempo di COVID-19

Versione del 31 maggio 2020

Gruppo di lavoro ISS Farmaci COVID-19

**Maria Francesca COMETA, Gabriella DI FELICE, Francesca MENNITI IPPOLITO,
Ilaria IPPOLITI, Patrizia POPOLI**

Centro Nazionale Ricerca e valutazione preclinica e Clinica dei Farmaci

Concetta BONIGLIA, Marco SILANO

Dipartimento di Sicurezza Alimentare, Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria

e Luigi BERTINATO

Segreteria Scientifica del Presidente

Raccomandazioni per l'uso consapevole degli integratori alimentari con particolare riferimento al contesto COVID-19

- **L'impiego** degli integratori alimentari, per essere sicuro ed utile sul piano fisiologico, deve avvenire in **modo consapevole ed informato rispetto alle loro funzioni e proprietà.**
- L'uso degli integratori alimentari a **scopo profilattico e terapeutico** per qualsiasi patologia è da considerarsi **improprio e pericoloso per la salute.**



Raccomandazioni per l'uso consapevole degli integratori alimentari con particolare riferimento al contesto COVID-19

- Nell'ambito dell'emergenza COVID-19, a fronte della mancanza di terapie disponibili o profilassi della malattia, **numerose proposte di utilizzo degli integratori alimentari, tramite "passa parola" o internet, hanno creato una forte aspettativa da parte della popolazione. Tale aspettativa deve essere discussa e condivisa con il proprio medico, il farmacista ed il biologo nutrizionista.**



Raccomandazioni per l'uso consapevole degli integratori alimentari con particolare riferimento al contesto COVID-19

- **Gli integratori non** devono mai essere intesi come **sostitutivi** di un farmaco, né di una dieta varia ed equilibrata né di uno stile di vita sano; **un integratore deve essere utilizzato per integrare** quando necessario per complementare quanto sopra.

Raccomandazioni per l'uso consapevole degli integratori alimentari con particolare riferimento al contesto COVID-19

- Prima della loro assunzione si consiglia di **consultare preventivamente il medico**:
 - se non si è in buona salute o se si è in trattamento con farmaci per evitare possibili controindicazioni o possibili interazioni;
 - se si pensa di utilizzare **più integratori in associazione fra loro**;
 - se l'impiego è **destinato a fasce di popolazione vulnerabili** come gli anziani, o come i bambini e come le donne durante la gravidanza e l'allattamento.

Raccomandazioni per l'uso consapevole degli integratori alimentari con particolare riferimento al contesto COVID-19

- **Gli integratori non devono essere assunti per periodi prolungati né in dosi superiori a quelle consigliate in etichetta**, se non dietro consiglio del medico, del biologo nutrizionista, del farmacista.
- **Diffidare di integratori reperibili al di fuori dei comuni canali commerciali**, esempio internet, e **diffidare** degli integratori propagandati per proprietà ed effetti “miracolosi” sulla salute.

Raccomandazioni per l'uso consapevole degli integratori alimentari con particolare riferimento al contesto COVID-19

- Tenere sempre presente che gli integratori sono concepiti per **contribuire al benessere e qualità della vita** e non per la cura o la prevenzione di condizioni patologiche che richiedono i farmaci.
- In caso di **effetti indesiderati o inattesi** sospendere l'assunzione, informare il medico o il biologo nutrizionista o il farmacista e **segnalare l'evento avverso tramite VigiErbe**.

