



Integratori: fanno dimagrire?

Autore : Denise Ubbriaco

Data: 21/11/2018

Gli integratori alimentari sono prodotti alimentari che contengono sostanze nutritive e sono utilizzati per integrare la dieta.

Quante volte ti è capitato di guardarti allo specchio e desiderare di perdere i chili di troppo per rientrare in quei bei jeans attillati in fondo l'armadio che, un tempo, definivano al meglio la tua silhouette? Quante volte hai conservato vecchi capi d'abbigliamento nella speranza di indossarli di nuovo? Quante volte hai detto a te



stesso/a di voler iniziare la dieta lunedì? Sì, ma quale lunedì? Di quale mese? Di quale anno? Per iniziare seriamente un percorso di dimagrimento bisogna essere determinati e convinti. Occorre affidarsi ad un bravo nutrizionista. Evita le diete “fai da te”. Magari hai sentito parlare degli integratori alimentari e, grazie a slogan accattivanti, ti sei convinto/a dei “miracolosi” risultati che sono in grado di offrirti. Con molta probabilità ti sei posto/a diverse domande. Cosa sono gli integratori? A cosa servono?

Integratori: fanno dimagrire? In questo articolo potrai trovare tutte le risposte sull’argomento.

Per saperne di più, abbiamo intervistato il dr. **Giuseppe Pisano**, nutrizionista e patologo clinico.

Integratori alimentari: cosa sono?

Gli **integratori alimentari**, come stesso il termine indica, rappresentano una vasta gamma di prodotti, sintetici o estratti naturali di origine animale o vegetale, che agiscono da supplemento organico. L’integratore ha il compito di coprire eventuali **carenze nutrizionali** di un soggetto. Queste possono instaurarsi sia per un aumentato fabbisogno del fattore in questione sia per un’eccessiva perdita. Per fare un esempio in merito, un integratore a base di ferro può essere utile per una donna in età fertile che con il mestruo perde una parte cospicua di sangue (eccessiva perdita), o nel caso di uno sportivo, ad esempio un ciclista o un maratoneta che richiede notevoli quantità di sali minerali per la sua **prestazione atletica** (aumentato fabbisogno).

Come funzionano?

Gli **integratori**, presentano una struttura macromolecolare più o meno complessa. Possono agire da coenzimi o cofattori di particolari classi di proteine che svolgono il ruolo di catalizzatore biologico (enzimi, importanti per lo svolgimento delle reazioni biochimiche) come il selenio per la ghiandola tiroidea per la sintesi degli ormoni tiroidei (tiroxina e triiodotironina) oppure possono essere semplicemente dei micronutrienti o oligoelementi come lo zinco, magnesio, calcio, sodio, potassio, per la regolazione del bilancio idrico e salino corporeo. Quasi tutti funzionano come ausilio per lo svolgimento delle normali reazioni cellulari, per cui accompagnano le reazioni biochimiche.

Quali sono gli integratori più efficaci per dimagrire?

Quando si parla di **dimagrimento** ci si sbizzarrisce all’infinito in misura amplificata e sproporzionata e, alle volte, in maniera non corretta. E’ il caso delle **aziende**



produttrici di integratori che con le loro pubblicità “ingannevoli” promettono risultati miracolosi! La verità è che nessun integratore in commercio può da solo rappresentare la “polverina magica”. Per capirci meglio, nessun integratore può agire come il barattolo di spinaci del famoso Braccio di ferro. Allo stato attuale iscritti nel registro vidimato dal [Ministero della Salute](#), ci sono migliaia di integratori compatibili ad un processo di dimagrimento. Lo stesso Ministero, ad onor del vero, ritiene che il principio attivo possa svolgere un ruolo positivo e vantaggioso solo in particolari condizioni di deficit organico e, in tale situazione, capace di compiere un ruolo esclusivamente accessorio.

Ad esempio la carnitina in commercio, meglio nota come formulazione L-acyl carnitina, è un aminoacido non ordinario e non essenziale (cioè il nostro corpo è capace di sintetizzarlo) che può migliorare il processo di utilizzazione dei grassi (beta ossidazione mitocondriale), ma sempre in associazione ad un regime di dieta ipocalorica accompagnata dall'[esercizio fisico](#). Molti studi sulla carnitina sono stati svolti nel mondo, tutti però hanno utilizzato altissimi dosaggi della stessa, in quantità anche di 10 volte superiori rispetto ai dosaggi consentiti o consigliati. In tali condizioni la stessa sembrerebbe migliorare l'utilizzo dei grassi di deposito e facilitare il dimagrimento in associazione ad una dieta ipocalorica.

Altri integratori comunemente utilizzati in un **percorso di dimagrimento** e consigliati da alcuni nutrizionisti sono quelli appartenenti alle quattro classi di seguito descritte:

- **termogenici** (vedi esempio la carnitina e la bromelina): capaci di favorire il dispendio di energia sotto forma di dissipazione del calore prodotto dal nostro organismo;
- **drenanti**: sostanze utili per rimuovere l'eccesso di liquidi accumulati nella parte extracellulare delle nostre cellule e tessuti, facilitano inoltre l'eliminazione di tossine;
- **integratori anoressizzanti**: capaci di ridurre l'appetito, agiscono da segnali chimici per il nostro cervello, esempio caffeina e sinefrina che mimano l'azione dei potenti farmaci amfetamine;
- integratori capaci di inibire l'**assorbimento di grassi** (inibitori di lipasi) e/o ridurre l'assorbimento dei carboidrati nell'intestino tenue.

Quali sostanze naturali sono contenute in questi integratori? Come agiscono?

Come ho detto prima, gli integratori alimentari sono **prodotti alimentari** destinati ad



integrare la comune dieta e 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. Essi esercitano la loro azione in determinati sub siti cellulari ed in particolari contesti fisiologici e biochimici. Tra i più utilizzati troviamo i prebiotici, fermenti lattici vivi ossia microrganismi, che, una volta ingeriti in adeguate quantità, sono in grado di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. La definizione di prebiotico è riservata alle sostanze non digeribili di origine alimentare che, assunte in quantità adeguata, favoriscono la crescita e l'attività di uno o più batteri già presenti nel tratto intestinale.

Mantengono davvero la promessa di far “dimagrire” come si legge su alcune etichette?

La legge del mercato impone la vendita a tutti i costi. Esistono realmente in commercio dei buoni ed eccellenti integratori con buoni **principi nutritivi**. Il dimagrimento, inteso come perdita di **massa adiposa**, è un processo che si instaura in un soggetto solo se viene soddisfatta una semplice equazione matematica: l'introito calorico assunto attraverso i cibi deve essere inferiore alla spesa energetica. Nessun integratore è capace di favorire da solo uno dei due fattori citati nell'equazione, ma possono in determinate condizioni facilitarne il processo.

Abuso di integratori: quali conseguenze?

In particolari condizioni, come negli **sport estremi** o di endurance o nel **bodybuilding**, si assiste spesso ad un eccessivo e smoderato utilizzo di integratori che possono poi determinare anche spiacevoli episodi di “tossicosi”. Questa si può manifestare con dei rush cutanei evidenti (è il caso dell'aminoacido beta alanina) e disturbi gastrointestinali come eccessivo meteorismo o crampi (vedi effetti avversi della creatina), bruciori di stomaco (vedi sali minerali e bibite gelatinose come malto destrine), alterazione dell'alvo e/o stitichezza con flatulenza, irritabilità e fastidi associati al sonno come nel caso dei multivitaminici e **aminoacidi**.

Integratori, dieta e attività fisica: quanto è importante combinarli per ottenere risultati?

Nessun integratore può sostituire l'alimento che combinato in maniera ottimale con altri in una dieta variegata ed equilibrata, insieme a bevande come acqua, costituiscono il principio di base della crescita e sopravvivenza delle nostre cellule e



tessuti. In particolari **condizioni fisiologiche**, come negli sportivi, in gravidanza e allattamento come anche in menopausa l'utilizzo di alcuni integratori può avere il suo perché. Soprattutto li consiglio nelle condizioni di dieta ipocalorica in quanto è più facile incorrere in deficit nutrizionali. Ad esempio uno sportivo che effettua una disciplina di resistenza (ad es. [corsa](#)) che vuole perdere un po' di massa grassa e che effettua una **dieta ipocalorica** dovrebbe oltre che idratarsi bene, assumere anche qualche multivitaminico ed un multimineralico. L'azione combinata dei due integratori garantirebbe la giusta dose di micronutrienti e oligoelementi per coprire il reale fabbisogno energetico durante la performance sportiva e garantirebbe inoltre un migliore recupero post-workout.

Cosa consiglia per dimagrire in modo sano?

Voglio concludere l'intervista con un celebre pensiero del padre fondatore della medicina attuale Ippocrate: "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute!". Credo personalmente che imbattersi in un **percorso di dimagrimento** sia una vera e propria missione complessa e difficile. Le diete equilibrate, se osservate e associate ad una sana **educazione alimentare**, danno sempre un buon risultato. La cosa realmente difficile da ottenere è il sano approccio all'educazione alimentare. Il paziente che esegue alla lettera una dieta prescritta da un nutrizionista sta svolgendo un compito, ma alla base di questo compito ci sono una serie di valutazioni e scelte razionali ed emozionali, da cui non si può mai prescindere. Stare a dieta non è mai una cosa scontata e semplice. Seguire un programma alimentare dipende da un complesso **status mentale** per cui bisogna iniziare solo se si è consapevoli e realmente motivati.