



L'inganno antiossidanti

Sull'efficacia di queste sostanze la scienza nutre più dubbi che certezze. In certi casi sono addirittura dannose.

Tu chiamale, se vuoi, invenzioni. Integratori che proteggono da malattie croniche. Prugne secche che prevengono l'invecchiamento della pelle. Bevande che aiutano a mantenersi in forma. Bacche che riducono la fatica e rinforzano le difese immunitarie. La carica dei cibi miracolosi sembra essere ormai inarrestabile. Del resto promettere più salute attraverso alimenti e integratori è un giochetto facile facile, uno strumento di marketing al quale nessun produttore rinuncia. E le promesse ingannevoli hanno come risultato immediato quello di far lievitare il prezzo dei prodotti.

Ma quale effetto antietà

Una delle paroline magiche più gettonate è proprio "antiossidante". In pratica si tratta di alimenti e integratori contenenti sostanze che appartengono alla categoria degli antiossidanti, cioè in teoria utili per difendere l'organismo dall'azione dannosa dei radicali liberi, molecole aggressive responsabili di diverse malattie e dei processi di invecchiamento cellulare. Il consiglio, tutt'altro che disinteressato, è di assumerli nei periodi di stress fisici e psichici, quando i radicali liberi si producono in quantità maggiore. Peccato che non esiste alcuno

Cosa prevede il regolamento

Le informazioni devono essere veritiere

Il regolamento europeo 1924/2006 ha imposto uno stop alle etichette che riportano informazioni ingannevoli. Il divieto riguarda sia gli slogan nutrizionali (per esempio, "a ridotto contenuto calorico") sia quelli sulla salute ("rafforza le difese naturali dell'organismo"). Le informazioni devono essere veritiere, basate su criteri scientifici e non vantare la prevenzione, la cura o la guarigione di malattie.

■ **L'autorizzazione.** A fronte di migliaia di richieste da parte dell'industria alimentare, i claim autorizzati dalla Commissione europea, su parere dell'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare), sono stati poco più di duecento.

■ **Quali canali.** Il divieto di utilizzare slogan non autorizzati (leggi "scientificamente infondati") non riguarda solo le etichette, ma anche la pubblicità e in generale tutta la comunicazione commerciale (siti internet, brochure...).

■ **Le sanzioni.** Se i divieti ci sono, purtroppo le sanzioni mancano ancora. Il ministero della Salute, da noi interpellato sull'argomento, ha fatto sapere che l'«iter del provvedimento sulla disciplina sanzionatoria è in fase avanzata». Finora si segnalano solo le multe dell'Antitrust, che però si occupa di pratiche commerciali scorrette. E le aziende spesso preferiscono pagare una multa piuttosto che mettersi in regola.



**MEGLIO LASCIARLI
SUGLI SCAFFALI**

**Prodotti inutili,
anche quando
hanno le sostanze
promesse**

**LA BOCCIATURA
EUROPEA**

**Antiossidanti
molto pubblicizzati
sono stati bocciati
dall'Efsa**

Il meglio negli alimenti

Una dieta equilibrata e varia, ricca di frutta e verdura, ci offre tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Sul nostro sito trovi il dossier "Tutto su vitamine e minerali", grazie al quale puoi scoprire in quali alimenti si trovano, quale ruolo svolgono e qual è il tuo fabbisogno quotidiano.

www.altroconsumo.it/alimentazione

Una prova scientifica che assumere prodotti addizionati con vitamine, minerali o antiossidanti favorisca la prevenzione di malattie. Come sottolinea l'Organizzazione mondiale della sanità, per contrastare l'azione dei radicali liberi basta la quantità di antiossidanti contenuta in cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura. Da non sostituire con gli integratori, perché quello che la scienza ha dimostrato è proprio che le sostanze di sintesi non hanno gli stessi effetti benefici di quelle contenute nei prodotti freschi.

In eccesso fanno male

Con gli integratori poi si rischia anche di assumere antiossidanti in eccesso. Rigorosi studi scientifici dimostrano che il consumo di questi supplementi nella maggior parte dei casi non riduce il rischio di sviluppare malattie croniche (come quelle cardiovascolari), né il cancro. Se fossero solo inutili, il problema per chi li acquista sarebbe soltanto lo spreco di soldi. Ma con gli integratori si rischia anche di assumere antiossidanti in eccesso. E la verità è che, in certi casi, alte dosi di antiossidanti possono essere addirittura dannose per la salute. Per esempio, l'assunzione in eccesso di vitamina E può aumentare il rischio di cancro alla prostata e di

tacarotene può aumentare le probabilità di sviluppare un cancro ai polmoni nei fumatori. Gli integratori di antiossidanti possono anche interagire con alcuni farmaci, come la vitamina E con gli anticoagulanti. Il fatto che siano venduti in farmacia non significa che questi prodotti siano sicuri e benefici per tutti.

Fuorilegge sul mercato

Anche l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa), chiamata a esprimersi sulla validità scientifica degli slogan usati dalle aziende sui prodotti alimentari e sugli integratori (vedi riquadro nella pagina a fianco), ha stabilito che più che di generica azione "antiossidante" bisognerebbe dichiarare "protegge le cellule dallo stress ossidativo", espressione comunque ammessa solo su prodotti contenenti gli antiossidanti che la stessa Authority ha ritenuto realmente efficaci, sulla base di studi scientifici affidabili. Ha promosso per esempio le vitamine E, C e B2 e minerali come selenio, manganese, rame e zinco, mentre ha bocciato tra gli altri il coenzima Q10, i flavonoidi, i carotenoidi e la papaya. Ma se un regolamento europeo vieta di usare slogan salutistici non autorizzati, gli scaffali dei negozi e delle farmacie invece traboccano di casi fuorilegge, come dimostriamo nelle pagine seguenti.

PRODOTTI CHE NON RISPETTANO IL REGOLAMENTO

Nonostante i paletti fissati dall'Efsa e dalla Commissione europea, continuano a scorrazzare sugli scaffali dei supermercati alimenti che promettono benefici per la salute che la scienza ritiene inconsistenti. Ecco un piccolo campionario di prodotti da cui tenersi alla larga. Nella speranza che arrivino presto le meritate sanzioni.



DUKAN, TE LA DO IO LA BACCA!

La bacche di Goji del marchio Dukan sono presentate come una sorta di miracoloso elisir, capace di prevenire malattie cardiovascolari e l'invecchiamento prematuro... L'unico vero effetto è quello di rimpinguare il portafoglio del noto autore della dieta iperproteica. **19,50 euro**



BEVANDA POCO VIRTUOSA

Al pompelmo rosa e al mirtillo rosso contenuti nella bevanda Skipper si attribuiscono fantomatiche "virtù antiossidanti". Però lo slogan è stato bocciato dall'Efsa, che non ha riscontrato un nesso tra l'assunzione di queste sostanze e la protezione dallo stress ossidativo. **1,40 euro**



MEGLIO SE SCENDI DAL MONTE

Per le prugne secche l'Efsa ha approvato solo lo slogan "contribuisce alla normale funzione intestinale". Monte Ré invece si allarga, e chiama in causa l'alto contenuto di antiossidanti che "aiuta a prevenire l'invecchiamento della pelle e a mantenersi in forma". Troppa grazia. **1,69 euro**



NON SULLA MIA PELLE

Che la vitamina A contribuisca al mantenimento di una pelle normale è stato assodato. Noberasco però cerca furbescamente di mischiare le carte, attribuendole anche un'azione contro i radicali liberi (cioè un effetto antiossidante) che invece è senza fondamento scientifico. Viva la macedonia, quella di frutta fresca! **3,99 euro**



NIENTE AIUTI DAL MELOGRANO

L'Efsa non ha riconosciuto i vantaggi attribuiti al succo di melograno e ai polifenoli in esso contenuti. Zuegg però continua impunemente a sbandierare non solo le virtù antiossidanti del suo prodotto, ma persino quelle generiche di antinvecchiamento. **4,99 euro**

INTEGRATORI NON A NORMA

Il fatto che alcuni di questi integratori siano venduti in farmacia non significa che rispettino la normativa vigente né che l'efficacia vantata sia garantita. Con gli integratori poi si rischia di assumere dosi eccessive di antiossidanti. Attenti ai consigli interessati dei farmacisti.

IL GERME DELLE BUGIE

Né con la vitamina E né con l'olio di germe di grano si possono vantare effetti antinvecchiamento, come invece fa questo integratore. Se però alla prima è stata riconosciuta un'attività antiossidante, al secondo neanche quella. **4,89 euro**



ANTI INVECCHIAMENTO
ANTI OSSIDANTE

PAPAYA POCO VERA

Se si deve contravvenire, meglio farlo in grande: deve averlo pensato Verdi Rimedi che sulla sua Papaya Vera, oltre a millantare un'azione antiossidante, chiama in causa la "funzionalità digestiva" e il "metabolismo di grassi e zuccheri". Slogan bocciati. **14,50 euro**



FUNZIONALITÀ DIGESTIVA
METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI
AZIONE ANTISSIDANTE

L'EFFETTO NON È PROVATO

Insoddisfacenti. Così l'Efsa ha bollato gli studi sul "superossido dismutasi" (Sod), l'impronunciabile enzima contenuto in questo integratore, che però osa strillare sul flacone il vietato claim di "antiossidante". **20 euro**



ANTIOSSIDANTE



ANTIAGE, FOSSE COSÌ SEMPLICE

Il costoso integratore Innēov insiste sull'effetto antiage, mai provato. Quanto all'azione antiossidante, è riconosciuta solo quella di selenio e vitamina C, ma non dei flavonoidi (come la citata esperidina). Soldi spesi male. **37 euro**

ANTI-AGE

GIUDIZIO SOSPESO SUGLI ESTRATTI BOTANICI

L'Efsa per motivi non chiari ha sospeso la valutazione dei claim su integratori e alimenti a base di piante e fito-estratti (aloe, ginseng...). Intanto questi prodotti continuano a fare promesse.



gambe leggere

IL ROSSO E IL NERO

Chissà se la mannaia dell'Efsa si abatterà sul claim "gambe leggere" che i Laboratoires Vitarmony hanno cucito addosso al loro integratore a base di vite rossa e ribes nero: sostanze che a loro dire riducono la sensazione di gambe pesanti e favoriscono il drenaggio dei liquidi corporei. Noi preferiamo comunque la frutta fresca. **7,54 euro**

ANTIOSSIDANTE/DRENANTE



SUL TÈ NON C'È ANCORA IL DISCO VERDE

È un integratore a base di tè verde, ma anche di vitamina C e manganese, che riporta in bella vista i claim "antiossidante/drenante". Sul tè però l'Efsa deve ancora decidere. Acclarato solo l'effetto antiossidante degli altri due composti. **3,95 euro**

C'È CHI RISPETTA IL REGOLAMENTO

Ecco alcuni prodotti che utilizzano slogan sulla salute che l'Authority europea ha giudicato scientificamente fondati. Ci concentriamo su quelli che, in virtù della loro composizione, hanno un effetto antiossidante.



VIRTUOSO QUESTO METALLO

Corrette le informazioni riportate da questo integratore di selenio, che contiene anche vitamine E, A e C. Il selenio, oltre a quello antiossidante, può avere effetti su sistema immunitario, unghie, capelli e tiroide. Ne sono ricchi pesce, carne, frattaglie e cereali. **4,70 euro**

DUBBI SULLA FERTILITÀ

Punta sulla notorietà del coenzima Q10, ma non osa - correttamente - associargli alcuno slogan. Il foglietto illustrativo merita un cartellino giallo: sottolinea il suo ruolo (in verità tutt'altro che certo) nel migliorare il potenziale fecondativo maschile. Da qui il nome "Spergin". **39,50 euro**



MA LA FRUTTA È MEGLIO

La bevanda a base di succhi di arancia, limone e carota dichiara di contenere "preziosi antiossidanti come la vitamina C ed E che contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo". Vero, però sono meglio la frutta e la verdura fresche. **1,16 euro**

MERITO DELLE VITAMINE

L'evidenziato "acido alfa lipoico" non è tra le sostanze ritenute in grado di contrastare i radicali liberi. Infatti l'integratore giustamente non associa all'acido in questione alcun effetto antiossidante. Rispetta il regolamento perché lo attribuisce solo alle vitamine C ed E. **25,30 euro**



IN REGOLA, COL TRUCCHETTO

Per rispettare la legge, ecco alcune scorciatoie imboccate dai produttori che si sono visti bocciare il loro slogan salutistico.



PUNTI SULL'INGREDIENTE SBAGLIATO

Grazie al suo mix di ingredienti il costoso integratore Revidox può dichiarare che "contrastata lo stress ossidativo". Peccato che ponga l'accento sull'ingrediente che l'Efsa ritiene meno qualificato per questo scopo, il resveratrolo. **49,50 euro**



PIÙ BELLO MOSTRARE IL MIRTILLO

"Vita e antiossidante" sono effetti riconosciuti rispettivamente per la vitamina A e lo zinco, entrambi presenti nella formulazione. Per il mirtillo no, ma è irresistibile la tentazione di mostrare il bel frutto. **8,39 euro**



IL SOLE DA CUI BISOGNA GUARDARSI

Le informazioni riportate sono corrette. La mancanza di slogan sul fronte però è compensata graficamente da un sole, che induce a pensare che betacarotene e licopene proteggano la pelle dai danni dei raggi UV. Non è così. **14 euro**