

# INTEGRAZIONE ALIMENTARE

FRA FALSI MITI E  
REALTÀ





# PARTIRE DALLE BASI: COS'È UN INTEGRATORE?

Gli integratori alimentari sono definiti come prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive.

Possono contribuire a migliorare lo stato di salute.

Essendo prodotti alimentari:

- Non possono vantare proprietà terapeutiche né capacità di prevenzione e cura di malattie;
- Sono soggetti alle norme in materia di sicurezza alimentare.

# ***DIFFERENZE: INTEGRAOTRE ED ALIMENTO FUNZIONALE***

## **INTEGRATORE**

- Si presentano in forma di fiala, compressa o capsula;
- Sono un “di più” a ciò che decidiamo di mangiare;
- No effetto terapeutico (curativo o preventivo) comprovato.

## **ALIMENTO FUNZIONALE**

- Sono veri e propri alimenti che scegliamo come preparare, cucinare ed inserire nella dieta;
- Attività funzionali (PRINCIPI ATTIVI);
- Effetto terapeutico comprovato (per alcuni di questi) ed altri ancora in fase di ricerca scientifica.

# INTEGRATORI VEGETALI & FITOTERAPICO



## INTEGRATORE VEGETALE

Costituiti da estratti o preparati vegetali, più comunemente noti con la denominazione inglese di **botanicals**.

Lo stesso prodotto può contenere uno o più botanicals anche in associazione ad altri ingredienti.



## FITOTERAPICO

Preparato a base di **piante medicinali** le cui porzioni scelte contengono **principi attivi** a **scopo terapeutico**

# FITORERAPIA

Branca della **farmacoterapia** che si occupa di prevenire e trattare diversi disturbi e malattie mediante l'uso di **piante medicinali** e preparazioni da esse ottenute. La fitoterapia non utilizza il **principio attivo** singolo, come nella terapia farmacologica di sintesi, ma piante e prodotti da esse ottenuti che contengono più sostanze.

ΦΥΤΟΝ (PIANTA) E  
ΘΕΡΑΠΕΥΩ (CURO) -  
*CURARE CON LE PIANTE*



# PRINCIPIO ATTIVO

In chimica, il termine principio attivo indica una sostanza che assolve a funzioni biologiche, chimiche, fisiche.

I principi attivi possono essere sintetici, semisintetici o di derivazione naturale.

I principi attivi costituiscono la parte farmacologicamente attiva dei medicinali che in formulazione vedono anche gli eccipienti.

# **COSA NON È LA FITOTERAPIA?**

## **NON È:**

- Medicina erboristica;
- Medicina naturale;
- Medicina non convenzionale;
- Omeopatia;
- Naturopatia;
- Medicina tradizionale (come tipologia di medicina appartenente alla tradizione di popoli od etnie);
- Medicina popolare.

## **NON SEGUE:**

- Credenze religiose;
- Credenze culturali;
- Filosofia.

***LA FITOTERAPIA USA BASI DIAGNOSTICHE E METODOLOGIE CURATIVE UGUALI ALLA  
MEDICINA SCIENTIFICA***



# **FITOTERAPIA È SCIENZA, È MEDICINA**

## **PIANTA MEDICINALE**

- Arnica Montana
- Biancospino
- Centella Asiatica
- Iperico Perforato
- Mirtillo

## **FUNZIONE IN FITOTERAPIA**

- ANTIFIAMMATORIO ARTICOLARE e MUSCOLARE
- CONTROLLORE PRESSORIO
- DRENANTE
- ANTIDEPRESSIVO
- ANTIVIRALE delle VIE URINARIE

# QUALCHE DIFFERENZA

## ERBORISTERIA

L'arte di raccogliere, preparare e smerciare piante medicinali e aromatiche, spontanee e coltivate

## NATUROPATIA

Medicina alternativa che sfrutta a fini terapeutici i soli fattori ed elementi naturali (calore, luce, aria, ecc.), evitando di fare uso di sostanze a composizione chimica.

## OMEOPATIA

Utilizzo di prodotti ottenuti utilizzando sostanze di origine minerale, chimica, vegetale, animale e biologica attraverso metodi di produzione specifici, definiti nelle farmacopee ufficiali.

I principi delle cure omeopatiche sono:

- Il simile cura il simile
- La diluizione rende i preparati più forti

# LA PUBBLICITÀ INGANNATORIA DEI PRODOTTI A BASE VEGETALE

## CLAIM TRAPPOLA

Il claim presenta il “potere” del prodotto che si sta scegliendo.

Per poter riportare una funzione in etichetta significa che l'efficacia dello stesso è stata convalidata a livello scientifico.

*LETTURA ATTENTA  
DELL'INCI*



# GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

*Eleonora Testi*  
*Dott.ssa in Scienze Nutraceutiche*  
*Istruttrice Mindful Eating*

+39 3470527356  
[abcnutraceutica@gmail.com](mailto:abcnutraceutica@gmail.com)  
**IG** [abc\\_alimentazione](#)

**ABC**  
ALIMENTAZIONE INTEGRAZIONE  
BENESSERE