

## VareseNews

### “Attenzione al fai da te nell’acquisto degli integratori alimentari”

**Pubblicato:** Mercoledì 16 Novembre 2016



**Sana alimentazione, stili di vita corretti.** La lotta all’obesità e, quindi, alle patologie connesse passa attraverso un’attenta analisi delle abitudini a tavola ma anche durante la giornata.

Negli ultimi anni il problema del sovrappeso è diventato una costante tra i paesi più industrializzati. **L’Italia non ne è immune**, tanto che uno studio promosso dal Ministero della Salute e coordinato dall’Istituto Superiore di Sanità evidenzia che il 23,6% di bambini e ragazzi tra i 6 e i 17 anni in sovrappeso mentre il 12,3% è obeso. **Nella nostra provincia i dati descrivono una realtà migliore anche se si parla di un 17,5% di sovrappeso e del 7,5% di obesità.**

E se le regole alimentari sono abbastanza diffuse per conoscere quali cibi siano più o meno indicati, rimane **più sconosciuto il discorso sugli integratori**. Elementi che, le evidenze scientifiche dimostrano, fanno bene alla salute purché assunti sotto l’attento controllo di uno specialista: « Il fai da te in questo campo – ha spiegato il **dottor Arrigo Cicero** del Dipartimento Scienze mediche e chirurgiche **Alma Mater Studiorum dell’Università di Bologna** – può essere molto pericoloso. E non sto parlando di grande distribuzione dove si trovano alimenti che sono comunque stati vagliati dalle autorità sanitarie. Spesso si cerca in internet dove c’è un mercato che sfugge a qualsiasi controllo e qui si trovano sostanze con dosaggi anche pericolosi».

Il dottore è intervenuto a una giornata di studio organizzata dall’ATS Insubria e aperta a medici,

farmacisti, e sanitari del territorio.

di A.T.