

Topic: La Nutrizione e la Sicurezza Alimentare

Assunzione di integratori e supplementi alimentari tra i giovani: risultati preliminari di un'indagine multicentrica

Carmela Protano¹, Federica Valeriani², Andrea De Giorgi¹, Silvia Angelillo³, Annalisa Bargellini⁴, Aida Bianco³, Giuseppina Caggiano⁵, Maria Eugenia Colucci⁶, Maria Anna Coniglio⁷, Laura Dallolio⁸, Osvalda De Giglio⁵, Gabriella Di Giuseppe⁹, Alessandro Durbano¹⁰, Alessio Facciola¹¹, Pasqualina Laganà¹¹, Francesca Licata³, Fabrizio Liguori¹², Giorgio Liguori¹³, Isabella Marchesi⁴, Alice Masini⁸, Maria Teresa Montagna⁵, Christian Napoli¹, Mario Maninchedda¹, Giovanni Battista Orsi¹, Stefania Paduano⁴, Cesira Pasquarella⁶, Concetta Paola Pelullo⁹, Vincenzo Romano Spica², Rossella Sacchetti⁸, Giacomo Scaioli¹⁰, Roberta Siliquini¹⁰, Stefano Tardivo¹⁴, Licia Veronesi⁶, Giuseppa Visalli¹¹, Matteo Vitali¹, Francesca Gallè¹³

1.Sapienza Università di Roma; 2.Università di Roma "Foro Italico"; 3.Università di Catanzaro "Magna Græcia"; 4.Università di Modena e Reggio Emilia; 5.Università di Bari "Aldo Moro"; 6.Università di Parma; 7.Università di Catania; 8.Università di Bologna; 9.Università della Campania "Luigi Vanvitelli"; 10. Università di Torino; 11.Università di Messina; 12.Accademia di Psicoterapia della Famiglia, Napoli; 13.Università di Napoli "Parthenope"; 14.Università di Verona.

Introduzione

Negli ultimi decenni si è registrata un'ampia diffusione di diverse tipologie di integratori e supplementi alimentari. L'assunzione di tali sostanze non è sempre motivata da effettive carenze dell'organismo o da necessità determinate dal regime nutrizionale seguito o, per gli sportivi, dal tipo di allenamento seguito. Le strategie pubblicitarie e l'esempio dei pari possono avere un ruolo importante nell'influenzarne il consumo, soprattutto tra i giovani, con effetti negativi sullo stato di salute psico-fisica dei consumatori.

Metodi

Attraverso un questionario anonimo somministrato via web a studenti iscritti ai corsi di studio di 14 atenei italiani sono state raccolte informazioni sulle abitudini di consumo di diverse tipologie di integratori e supplementi alimentari, sulle motivazioni sottostanti l'assunzione e su eventuali effetti avversi riportati in relazione al consumo. L'indagine è ancora in corso e la conclusione è prevista per il mese di maggio 2022.

Risultati

Su un totale di 2019 partecipanti (69,7% F, età media 22,8±4,7), 1467 (72,6%) hanno dichiarato di assumere almeno uno degli integratori/supplementi indicati. I prodotti più consumati sono risultati gli integratori multivitaminici e multiminerali generici, riferiti da 722 partecipanti (35,8%). Il 78,3% dei consumatori ha dichiarato di assumerli per rispondere ad una specifica carenza, prevalentemente dietro indicazione di un medico o di un nutrizionista (47,8%). Gli integratori energetici contenenti caffeina sono risultati i prodotti meno diffusi (2,0%), anche se quelli privi di caffeina sono stati riportati da 183 partecipanti (9,1%). Cinquanta consumatori (3,4%) hanno riportato effetti collaterali. Tra questi, 37 (74,0%) hanno riferito disturbi gastrointestinali.

Conclusioni

L'analisi condotta finora ha mostrato un'ampia diffusione del consumo di integratori e supplementi alimentari nel campione esaminato. Anche se un'ampia parte dei consumatori ha dichiarato di ricorrere all'integrazione/supplementazione perché spinto da reali esigenze nutrizionali e dietro consiglio di un medico o di un nutrizionista, l'elevata proporzione di coloro che ne fanno uso senza prescrizioni specifiche suggerisce la necessità di interventi di educazione alimentare mirati a questa fascia di popolazione. Le ulteriori analisi che verranno effettuate alla conclusione dello studio consentiranno di individuare eventuali correlazioni con variabili sociodemografiche e comportamentali.