



# Ministero della Salute

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E DELLA  
NUTRIZIONE – UFFICIO 4

## **Raccomandazioni sugli integratori alimentari proposti come coadiuvanti di diete per il controllo o la riduzione del peso**

*Revisione marzo 2018*

Nel vigente quadro normativo un integratore alimentare può essere proposto come coadiuvante di diete ipocaloriche solo se, per la sua composizione o i suoi costituenti, risultano autorizzati claims sulla salute, ai sensi del regolamento (CE) 1924/2006, che ne giustificano il ruolo svolto a tal fine.

Ciò premesso, resta fermo che il target dei consumatori cui vengono proposti prodotti e strumenti di varia natura per finalità in qualche modo “dimagranti” va considerato tra quelli particolarmente vulnerabili alle indicazioni fuorvianti.

Tali consumatori, infatti, per le difficoltà cronicamente incontrate nel perdere peso con la “dieta”, risultano in genere particolarmente sensibili a messaggi che propagandano l'uso di prodotti o strumenti come mezzi capaci, di per sé, di assicurare agevolmente i risultati desiderati.

Una corretta informazione, pertanto, impone di non enfatizzare il ruolo degli integratori, che deve essere ricondotto al beneficio rivendicato con il claim autorizzato, fermo restando che per perseguire correttamente e fisiologicamente il calo ponderale le condizioni essenziali restano le seguenti:

- 1) la riduzione delle entrate energetiche rispetto al dispendio giornaliero, con una dieta ipocalorica nutrizionalmente adeguata a sostenere le specifiche condizioni ed esigenze individuali;
- 2) l'aumento delle uscite, con riferimento particolare alla rimozione di abitudini sedentarie, accrescendo il dispendio energetico con l'attività fisica e il movimento. Questa condizione, peraltro, rappresenta un requisito imprescindibile di un sano stile di vita ed è determinante anche per la stabilizzazione dei risultati raggiunti in termini di calo ponderale.

Ne consegue che nella pubblicità non si può correlare direttamente l'effetto di un prodotto al conseguimento di risultati validi e stabili in termini di calo ponderale, omettendo o inducendo a sottovalutare l'importanza delle suddette condizioni.

Inoltre, nell'ottica di una condotta razionale per una riduzione del peso corporeo che sia conseguente allo smaltimento del grasso in eccesso, non si deve indurre a far credere che si

possano ottenere risultati utili attraverso l'uso di prodotti volti a favorire il transito intestinale, la diuresi o il drenaggio dei liquidi corporei in eccesso.

Va poi considerato che le diete ipocaloriche non dovrebbero essere seguite per periodi prolungati senza la consultazione e il controllo del medico, per una adeguata valutazione delle condizioni di salute e delle esigenze nutrizionali individuali.

Il regolamento (CE) 1924/2006, all'articolo 10.2.a, prescrive che per l'uso dei claims sulla salute occorre riportare in etichetta, tra l'altro, *“una dicitura relativa all'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano”*. Ove si proponesse l'uso di un integratore alimentare nel contesto di una dieta volta alla riduzione del peso, si invita a riportare in etichetta e nella pubblicità, alla luce di quanto rappresentato, anche informazioni sull'esigenza che la dieta ipocalorica sia nutrizionalmente adeguata e che comunque, se viene seguita per periodi prolungati, è bene sentire il parere del medico.

Infine, non va fatto alcun riferimento all'uso in caso di obesità conclamata.