

29 luglio 1998 0:00

## INTEGRATORI ALIMENTARI

### INTEGRATORI ALIMENTARI CHE NON INTEGRANO

Roma, 29.7.98. A leggere le etichette degli integratori alimentari sembrerebbe che tutto fili liscio. Ma non e' proprio cosi' -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perche' alcuni composti, cosi' come proposti, non vengono completamente assorbiti dal nostro organismo. Cosi' due pillole di gluconato di calcio (1000 milligrammi), dovrebbero fornire la quantita' giornaliera di calcio, invece ne forniscono solo 90 milligrammi. Analogo discorso per le pasticche multivitaminiche contenenti ossido di magnesio, ma il magnesio sotto questa forma e' scarsamente assimilabile. Altri integratori vantano grandi quantita' di vitamina E, d-alfa tocoferolo, sintetica, che ha un grado di assorbibilita' del 300% in meno di quella naturale, contenuta in diversi alimenti. Altri prodotti contenenti vitamina A, beta carotene, hanno una attivita' biologica vicino allo zero, cosi' come i composti contenenti solfato di ferro. Il selenio, considerato un deterrente contro i tumori, e' assimilabile sotto forma di l-seleniometonina e poco come selenito di sodio. Le pillole del complesso di tocoferolo miscelato contengono tanto olio e poco tocoferolo puro.

Che fare? Ai consumatori -conclude Mastrantoni- consigliamo di leggere le etichette: nei