

19 ottobre 2001 0:00

INTEGRATORI

: VITAMINE CONTRO STRESS, INQUINAMENTO, FUMO?
PER CHI CI CREDE!

Roma, 19 ottobre 2001. Integratori alimentari a base di vitamine contro stress, fumo, inquinamento e quanto altro? Una spesa inutile nella stragrande maggioranza dei casi -dichiara Primo Mastrantoni segretario dell'Aduc- che oltre a avere un costo per le nostre tasche, puo' danneggiare la salute. La necessita' di una aggiunta di vitamine e di integratori nella alimentazione, riguarda una ristretta fascia di popolazione, per il resto e' moda, che si paga a caro prezzo. Dosi eccessive di vitamine sono dannose: quelle liposolubili (A, E, D, K) si accumulano nel fegato e possono intossicarlo, quelle idrosolubili (gruppo B, C, H, PP, ac.folico e pantotenico), eliminabili con le urine, possono alterare la funzionalita' renale, per l'eccessivo lavoro al quale vengono costretti i reni. Basta una corretta alimentazione per assicurare al nostro organismo tutto quello che necessita e la posizione geografica del nostro Paese consente di avere una vasta gamma di prodotti per tutto l'anno. Frutta e verdura di stagione possono essere acquistate tranquillamente in ogni periodo dell'anno, contengono le vitamine e i sali minerali che ci servono e costano poco rispetto ai tanto pubblicizzati integratori alimentari. L'Antitrust ha condannato, come ingannevole, la pubblicita' televisiva, di un integratore alimentare, a base di selenio, vitamine A, C ed E, che vantava proprieta' miracolose, per la protezione dallo stress, dall'inquinamento, dal fumo e da quanto altro. Gli imbonitori sono sempre esistiti!