

Negli ultimi anni, abbiamo assistito a una crescente attenzione da parte delle autorità europee nei confronti della regolazione degli integratori alimentari. Ma cosa ha spinto questa nuova ondata di normative UE più stringenti? Quali sono le radici storiche di questo fenomeno e come si pone oggi la sicurezza e la tutela del consumatore nella complessa rete di leggi europee?

In questo articolo cercheremo di fare luce su un tema che spesso crea confusione: cosa sono esattamente gli integratori, perché la loro regolamentazione è fondamentale e come le monografie europee dell'EMA stanno contribuendo a definire standard chiari e uniformi in tutta l'Unione. Perché, come ci insegnano già i testi classici della medicina e la tradizione dei monasteri benedettini, la conoscenza del passato è essenziale per garantire la sicurezza attuale.

Da Dioscoride ai monasteri benedettini: la lunga storia della medicina naturale

Il concetto di utilizzare sostanze di origine naturale a scopo terapeutico affonda le sue radici nell'antichità. Uno degli autori più importanti per la storia della fitoterapia è Pedanio Dioscoride, medico greco del I secolo d.C., la cui opera *De Materia Medica* rimase per secoli il riferimento principale in Europa e nel mondo arabo per la descrizione delle proprietà di piante e sostanze naturali.

Questa eredità ha attraversato i secoli e nel Medioevo i monasteri benedettini divennero veri e propri centri di conoscenza medica. I monaci coltivavano piante medicinali all'interno dei loro giardini, utilizzando le ricette tramandate da Dioscoride e altri testi antichi. L'esperienza diretta e la sperimentazione erano fondamentali per identificare le proprietà delle piante e preparare rimedi efficaci.

Tuttavia, in quell'epoca la chimica come la conosciamo oggi era assente, e non si potevano isolare i principi attivi in modo standardizzato. Questo portava inevitabilmente a una grande variabilità nell'efficacia e nella sicurezza dei prodotti ottenuti.

Dall'isolamento alla standardizzazione dei principi attivi

Con l'avvento della chimica moderna nel XIX e XX secolo, è diventato possibile isolare le molecole responsabili degli effetti terapeutici delle piante. Questo ha rivoluzionato non solo la medicina tradizionale ma anche la produzione di integratori e medicinali a base vegetale.

La standardizzazione, ovvero la capacità di garantire che ogni dose contenga una quantità precisa e stabile del principio attivo, è diventata la chiave per garantire efficacia e sicurezza. Senza questa uniformità, è impossibile assicurare che un prodotto abbia sempre lo stesso profilo farmacologico e quindi gli stessi effetti.

Qui nasce una sfida cruciale: molti integratori sul mercato non sono sottoposti agli stessi rigidi controlli dei farmaci. Spesso, infatti, vengono venduti come prodotti alimentari e non medicinali, una distinzione che non sempre risulta chiara al consumatore.

La definizione di integratore alimentare e le normative UE

È importante fermarsi un attimo sulle parole: "integratore" non è sinonimo di "medicinale". Un integratore alimentare è definito come un alimento destinato a integrare la dieta normale, concentrato di nutrienti (vitamine, minerali) o altre sostanze con effetto nutrizionale o fisiologico, che si presenta in dosi misurate (compresse, capsule, polveri, ecc.).

Diversamente, un medicinale ha come finalità principale la prevenzione o la cura di malattie, e viene valutato secondo criteri di sicurezza, efficacia e qualità molto rigorosi.



In Europa, la normativa sugli integratori alimentari ha subito un'evoluzione significativa con il Regolamento (UE) 2015/2283 sugli alimenti nuovi e con direttive specifiche riguardanti le etichettature [monografie EMA](#) [piante medicinali](#) e le sostanze ammesse.



La "sicurezza" è la pietra angolare di tutte queste regolamentazioni, perché riguarda direttamente la tutela del consumatore, che spesso acquisisce questi prodotti con l'idea – a volte non del tutto fondata – di un “aiuto naturale, sicuro e senza effetti collaterali”.

Monografie EMA: lo strumento decisivo per un'informazione attendibile

Per ovviare alle ambiguità, l'Agenzia Europea del Farmaco (EMA) ha elaborato una serie di monografie che raccolgono dati scientifici rigorosi sull'uso terapeutico delle piante medicinali e delle sostanze naturali nell'UE.

Queste monografie rappresentano una fonte primaria preziosa, perché sintetizzano conoscenze storiche, sperimentazioni cliniche e valutazioni di sicurezza, indicando quali impieghi terapeutici sono supportati da evidenze affidabili e quali no. In pratica, definiscono gli “standard di riferimento” per le sostanze contenute negli integratori e nei medicinali fitoterapici.

Per i consumatori e gli operatori sanitari, consultare le monografie EMA significa poter capire con maggiore chiarezza quali prodotti sono sicuri e adeguati per un determinato uso.

Un esempio pratico: un integratore a base di echinacea valutato secondo la monografia EMA sarà descritto in termini precisi riguardo al dosaggio, alle modalità di assunzione, e alla popolazione cui è destinato, mentre un prodotto non conforme potrà costare anche meno (ad esempio € 20,00 per confezione) ma comportare rischi o inefficacia.

Il supporto della tecnologia: App Il Vescovado

Per facilitare l’accesso a queste informazioni, sono nate diverse applicazioni mobili, come **Il Vescovado**, disponibile per iOS su Apple iTunes e per Android su Google Play. Questa app permette di consultare rapidamente le monografie EMA aggiornate e di confrontare diverse sostanze, favorendo una scelta consapevole e informata.

Perché una normativa più stringente tutela il consumatore

La crescente complessità del mercato degli integratori e la varietà dei prodotti hanno reso indispensabile un intervento regolatorio più deciso. I rischi derivano da:

- Prodotti con composizioni non chiare o variabili
- Dosi di principi attivi troppo basse o troppo alte
- Interazioni con farmaci o condizioni di salute particolari non valutate
- Informazioni ingannevoli o fuorvianti sulle confezioni

Una normativa più rigorosa e l’adozione delle monografie EMA contribuiscono:

1. a definire standard uniformi per la qualità e la composizione;
2. a garantire una comunicazione chiara e corretta ai consumatori;
3. a favorire l’uso sicuro e appropriato degli integratori;
4. a tutelare la salute pubblica riducendo incidenti e abusi.

Conclusione: una sfida tra tradizione e modernità

Il nostro rapporto con le piante medicinali e gli integratori si basa su una tradizione millenaria, che parte da Dioscoride e dai giardini benedettini, attraversa la chimica moderna e oggi si confronta con le sfide della regolamentazione europea.

La crescente attenzione alla sicurezza e alla tutela del consumatore nell’Unione Europea non è solo un obbligo normativo, ma uno strumento essenziale per onorare quel patrimonio storico, evitando che il “naturale” diventi sinonimo di “privo di rischi”.

Per chi desidera approfondire l’argomento e orientarsi nel vasto panorama degli integratori, la consultazione delle monografie EMA e l’uso di strumenti tecnologici come l’App Il Vescovado sono risorse preziose, che permettono di unire conoscenza e consapevolezza, proteggendo salute e denaro — anche quando si tratta di un prodotto dal costo contenuto, come una confezione da € 20,00.