



Milano

Direzione Economia Urbana e Lavoro



Centro per la cultura della prevenzione nei luoghi di lavoro e di vita Viale Gabriele D'Annunzio 15



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



MINISTERO DEL LAVORO
E DELLE POLITICHE SOCIALI
DTL MILANO - LODI

INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO

DIREZIONE REGIONALE
LOMBARDIA



COMANDO PROVINCIALE
VIGILI DEL FUOCO MILANO



Consulta Interassociativa
Italiana per la Prevenzione

IN FORMA SÌ, MA IN SICUREZZA

Gli integratori alimentari nei centri fitness

CONSUETUDINE DI SOMMINISTRARE INTEGRATORI ADDIZIONATI A BEVANDE O ALIMENTI

Latte di Soja
Soja Milk

Frullato Acqua/Latte e un Frutto/Proteine

Shake with Milk/Water and Fruit/Proteins

Extra Proteine - Frutta - Latte di Soja

Extra Proteins - Fruit - Soja Milk

Extra Succo di Frutta - Spremuta d'Arancia

Extra Smoothie - Orange Juice

Extra Acai Acerola

Extra Acai Acerola

Spremuta Arancia o Pompelmo

Fresh Juice Orange/Grapefruit

Centrifuga Frutta e Verdura Fresca

Fresh Juice Fruits-Vegetables

Centrifuga d'Ananas

Fresh Juice Pineapple

Aloe vera

Aloe Juice

Bibite

Bicchiere acqua minerale	€0,30
Acqua Minerale 0,50 cl	€0,30
Acqua Minerale 1 litro	€1,30
Bibite in bottiglia vetro 0,33 cl	€2,00
Bibite in bottiglia ... tappo 0,50 cl	€2,00
Bottiglietta Te Fredda 0,50 cl	€2,50
Succhi di frutta	€2,50
Sport Drink	€2,50
Integratore proteico ... acqua	€3,00
Integratore proteico ... latte	€3,50
Integratore proteico natural ... frutta fresca	€4,00





LA NORMATIVA VIGENTE NON CONSENTE DI FORNIRE AL CONSUMATORE GLI INTEGRATORI IN FORMA SFUSA





Decreto Legislativo 21 maggio 2004, n. 169

"Attuazione della direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari"

Art. 1.

Campo di applicazione

1. Il presente decreto si applica agli integratori alimentari commercializzati come prodotti alimentari e presentati come tali.
2. I prodotti di cui al comma 1 sono commercializzati **in forma preconfezionata**

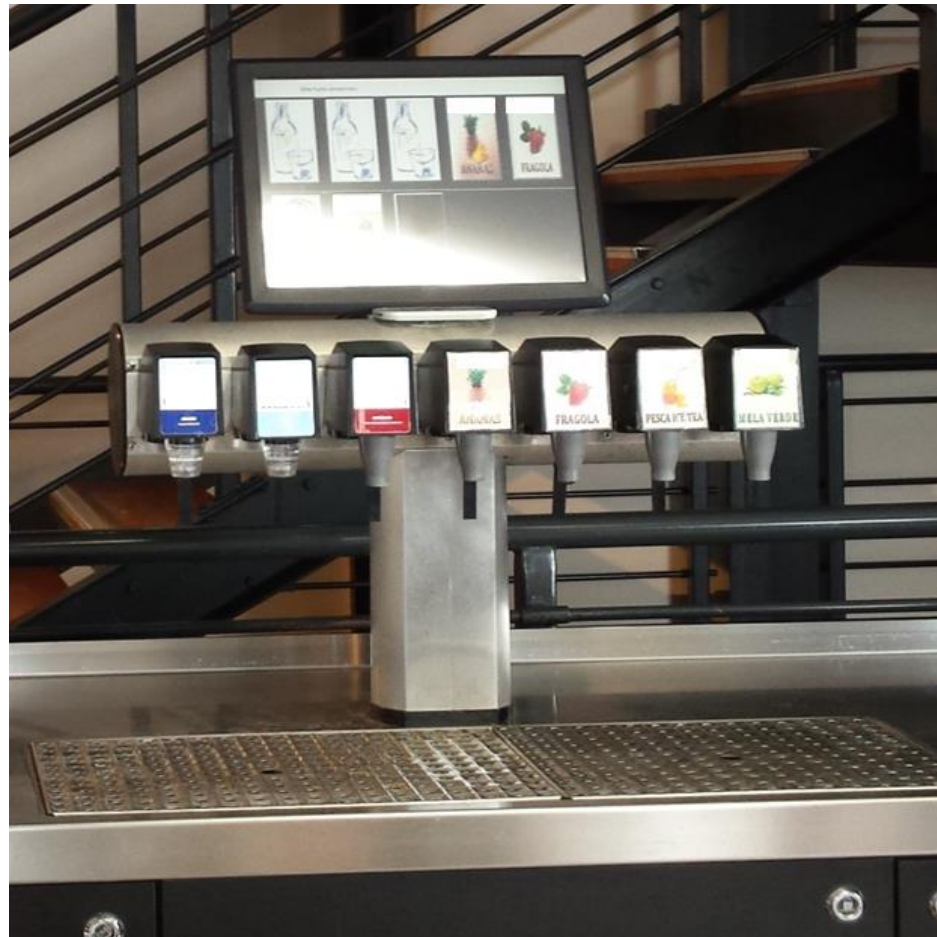
art.1 della legge 25 agosto 1991, n. 287 (attività dei pubblici esercizi) :

*“Per somministrazione si intende la **vendita** per il consumo sul posto, che comprende tutti i casi in cui gli acquirenti consumano i prodotti nei locali dell'esercizio o in una superficie aperta al pubblico, all'uopo attrezzati”*





DISTRIBUTORI A LIBERO SERVIZIO DI INTEGRATORI ALIMENTARI IN FORMA LIQUIDA





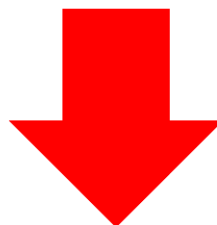
QUAL È LA RATIO LEGIS?





Direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari
Considerando (Ciascuno dei motivi che precedono la parte dispositiva di una legge o di una sentenza)

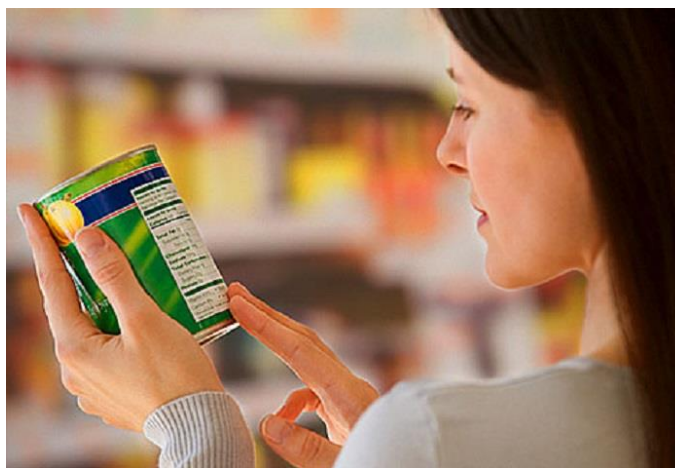
5) Per garantire ai consumatori un elevato livello di tutela e una maggior facilità di scelta, è necessario che i prodotti commercializzati siano sicuri e rechino opportuna e corretta etichettatura.



Il consumatore deve poter assumere gli integratori consapevole delle precauzioni da prendere e delle dosi appropriate da ingerire, traendone così il corretto beneficio senza arrecare danni alla salute.
È evidente che tutto questo è possibile attraverso la "fornitura" al consumatore dell'integratore in confezione etichettata.



ESEMPI DI RACCOMANDAZIONI IN ETICHETTA: INTEGRATORI SALINI/VITAMINICI INTEGRATORI PROTEICI



Integratore alimentare con vitamine e magnesio.

Ingredienti: Acqua, Acidificante: Acido citrico, Aromi, Edulcoranti: Sodio ciclamato, Acesulfame K, Sodio saccarinato, Cloruro di sodio, Fruttosio, Ossido di magnesio, Coloranti: Giallo chinolina (E104), Rosso allura (E129); Vitamina C (acido L-ascorbico), Addensante: Gomma di xantano; Conservante: Sorbato di potassio; Niacina (nicotinamide), Vitamina E (D-alfa-tocoferolo), Acido pantotenico (calcio D-pantotenico), Emulsionate: Mono e digliceridi degli acidi grassi; Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B6 (piridossina cloridato), Vitamina B1 (tiamina cloridato), Acido Folico (acido pteroil-monoglutamico), Biotina (D-biotina), Vitamina 12 (cianocobalamina). E104, E129: possono influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini.

Modalità d'uso: miscelare 15ml di bevanda concentrata con 750ml di acqua, una volta al giorno

Avvertenze: non superare le dosi giornaliere consigliate. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni.

Non utilizzare in gravidanza e nei bambini, o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico.





Integratore alimentare in polvere per la preparazione di una bevanda a base di proteine del siero del latte isolate ottenute per microfiltrazione incrociata (CFM®) con Named 4Protein Matrix® e vitamine, al gusto di cookies alla crema. Con zucchero ed edulcorante. **Ingredienti:** Proteine del siero del latte isolate Isolac 90® (contiene emulsionante: lecitina di soia), biscotto macinato (farina di grano tenero tipo "0", zucchero, tuorlo d'uovo, burro, cacao 7%, agenti lievitanti: difosfato disodico, carbonato acido di sodio), NAMED 4PROTEIN MATRIX® [Colostro bovino, Fieno greco (Trigonella foenum-graecum L.) semi, miscela di proteasi*] tit. 2% in saponine steroidee totali e 0,04% in diosgenina, aromi, edulcorante: sucralosio; Vitamina B6 (piridossina cloridrato), Vitamina B2 (riboflavina). Vitamina B1 (tiamina cloridrato). *Proteasi ad attività enzimatica standardizzata min 350 HUT/mg. **Modalità d'uso:** 25 g al giorno (2 misurini colmi) scolti in 200-250ml di acqua, latte o altro liquido da assumere preferibilmente lontano dai pasti. **Avvertenze:** Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare, le vitamine B6 e B2 concorrono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, la vitamina B1 contribuisce al normale metabolismo energetico. Pertanto il prodotto risulta particolarmente indicato per chi pratica sport. **Avvertenze:** Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Non superare le dosi giornaliere consigliate. Non assumere in gravidanza e nei bambini o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. **Modalità di conservazione:** Conservare in luogo fresco e asciutto. Il termine minimo di conservazione è di 24 mesi a partire dalla data di produzione. Il prodotto deve essere conservato correttamente, in confezione integra.

Food supplement in powder form for the preparation of a drink based on whey protein isolate obtained by Cross-Flow Microfiltration (CFM®), with Named 4Protein Matrix® and vitamins. Cookies&Cream flavour. With sweetener. Ingredients: Whey protein isolate Isolac 90® (emulsifier: soy lecithin), biscuit ground (type "0" soft wheat flour, sugar, egg yolk, butter, cocoa 7%, leavening agents: sodium diphosphate, sodium hydrogen carbonate), NAMED 4PROTEIN MATRIX® [Bovine colostrum, Greek Hay (fenugreek L.) seeds, mixture of protease*] tit. 2% in total and 0.04% steroidal saponins in diosgenin, flavors, sweeteners: sucralose; Vitamin B6 (pyridoxine hydrochloride), Vitamin B2 (riboflavin), Vitamin B1 (thiamine hydrochloride), and protease enzyme

Star Whey PE
integratore proteico
Le proteine del siero del latte isolate e la Microfiltrazione - CFM® possiedono un peptidico del latte con un ridotto apporto di lattosio, ideale per lo sportivo che necessita di un integratore a contenuto di:
● **β-lattoglobuline:** agiscono a livello molecolare, come bioproteidi o tripeptidi, di aminoacidi essenziali e condizionano la crescita muscolare.
● **α-lattoalbumine:** agiscono a livello molecolare, come bioproteidi o tripeptidi, di aminoacidi essenziali e condizionano la crescita muscolare.
● **Immunoglobuline:** agiscono a livello molecolare, come bioproteidi o tripeptidi, di aminoacidi essenziali e condizionano la crescita muscolare.
● **Lattoferrina:** glicoproteina che agisce a livello molecolare, come bioproteido o tripeptide, di aminoacidi essenziali e condizionano la crescita muscolare.
● **Glicomacropeptide:** agisce a livello molecolare, come bioproteido o tripeptide, di aminoacidi essenziali e condizionano la crescita muscolare.
sta guadagnando crescente attenzione in quanto...

Why is Star Whey protein supplement for
Whey protein isolate obtained through the highest biological value because they contain reduced intake of carbohydrates, lactose and need a fast protein supplement, especially for increasing attention in a Star Whey protein supplement.

● **β-lactoglobulins:** act at the molecular level, as bioproteins or tripeptides, of essential amino acids and condition muscle growth.
● **α-lactalbumins:** act at the molecular level, as bioproteins or tripeptides, of essential amino acids and condition muscle growth.
● **Immunoglobulins:** act at the molecular level, as bioproteins or tripeptides, of essential amino acids and condition muscle growth.
● **Lactoferrin:** glycoprotein that acts at the molecular level, as bioprotein or tripeptide, of essential amino acids and condition muscle growth.
● **Glycomacropeptide:** acts at the molecular level, as bioprotein or tripeptide, of essential amino acids and condition muscle growth.

Prodotto in UE per conto di: **Named® S.p.A.** Via Lega 5, 20139 Milano

Per 25 g

Per dose / Per portion (25 g)	% NRV*
437 kJ /	---
103 Kcal	---
0,86 g	---
0,27 g	---
1,34 g	---
0,81 g	---
0,04 g	---
22,5 g	---
0,16 g	---

Per 100 g

Per dose / Per portion (25 g)	% NRV*
0,7 mg	50
0,7 mg	50
0,55 mg	50
1 g	---
20 mg	---
0,4 mg	---
2,5 mg	---

ACIDS PROFILE

Per 25 g
1,13 g
0,39 g
2,35 g
0,52 g
4,20 g
0,35 g
0,39 g
1,43 g
2,32 g
2,07 g
0,36 g
0,62 g

Ingredienti: Proteine isolate di **soia**, Cacao magro in polvere, Aromi, edulcoranti: Sucralosio, Glicosidi steviolici* (estratti da foglie di Stevia rebaudiana Bertoni); Vitamina C, Vitamina E, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, Vitamina B12. Il prodotto potrebbe contenere tracce di latte e uovo.

Dose giornaliera: 30 g.

Indicazioni per l'uso: assumere nei casi di apporto insufficiente o aumentato fabbisogno di proteine e vitamine contenute nel prodotto. Le proteine contribuiscono alla crescita ed al mantenimento della massa muscolare ed al mantenimento di ossa normali. Sciogliere 3 misurini di prodotto (corrispondenti a 30 g) in 250 ml di acqua o latte magro.

Modalità di conservazione: una volta aperta, conservare la confezione ben chiusa in luogo fresco ed asciutto.

Avvertenze: in caso di uso prolungato (oltre le 6-8 settimane) è necessario il parere del medico. Non usare comunque il prodotto in caso di patologia epatica o renale, in gravidanza e al di sotto dei 12 anni se non dopo aver sentito il parere del medico. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Come integratore alimentare, il prodotto non va inteso come sostituto di una dieta varia, equilibrata ed un sano stile di vita. L'assunzione non deve eccedere la dose giornaliera consigliata.



www.salute.gov.it

Home page > Documentazione

> Opuscoli e poster > Decalogo per un uso corretto degli integratori alimentari

http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=191



UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA
FORNISCE IN GENERE TUTTE LE SOSTANZE NUTRITIVE
DI CUI L'ORGANISMO HA BISOGNO.

NON USARLI
COME SOSTITUTI
DI UNA DIETA VARIA
ED EQUILIBRATA





UN INTEGRATORE ALIMENTARE
NON PUÒ “COMPENSARE”
I COMPORTAMENTI SCORRETTI.

PUÒ PERÒ COMPLEMENTARE UNA DIETA VARIA ED
EQUILIBRATA, QUANDO GLI EFFETTI FISIologici
RIPORTATI IN ETICHETTA RISPONDONO ALLE
SPECIFICHE ESIGENZE DI OTTIMIZZAZIONE DELLA
SALUTE E DEL BENESSERE.



CONSULTA SEMPRE PREVENTIVAMENTE IL MEDICO SE:

- ✓ NON SEI IN BUONA SALUTE O SEI IN TRATTAMENTO CON FARMACI PER ESSERE SICURO CHE NON CI SIANO CONTROINDICAZIONI O LA POSSIBILITÀ DI INTERAZIONI;
- ✓ PENSI DI USARE PIÙ INTEGRATORI IN ASSOCIAZIONE;
- ✓ L'IMPIEGO È DESTINATO A FASCE DI POPOLAZIONE VULNERABILI, COME I BAMBINI E LE DONNE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO.



**NON ASSUMERE INTEGRATORI
PER PERIODI PROLUNGATI
SENZA CONSULTARE
PERIODICAMENTE IL TUO MEDICO**



**IN CASO DI EFFETTI INDESIDERATI O INATTESI
SOSPENDI
L'ASSUNZIONE DELL'INTEGRATORE
E INFORMA IL MEDICO O IL FARMACISTA
(POSSIBILMENTE PORTANDOGLI LA CONFEZIONE),
CHE POTRANNO SEGNALARE L'EVENTO
AL SISTEMA DI FITOVIGILANZA.**



LEGGI SEMPRE PER INTERO L'ETICHETTA

- ✓ **MODALITÀ D'USO**
- ✓ **MODALITÀ DI CONSERVAZIONE**
- ✓ **INGREDIENTI (IN CONSIDERAZIONE ANCHE DI EVENTUALI ALLERGIE O INTOLLERANZE)**
- ✓ **PROPRIETÀ INDICATE**
- ✓ **TUTTE LE AVVERTENZE.**



NON ASSUMERE INTEGRATORI ALIMENTARI IN DOSI SUPERIORI A QUELLE INDICATE IN ETICHETTA.

**L'USO DI INTEGRATORI IN
QUANTITÀ ECCEDENTE
PUÒ PROVOCARE
CONSEGUENZE SVANTAGGIOSE
PER LA TUA SALUTE,
SOPRATTUTTO
SE SI PROLUNGA NEL TEMPO.**





PER RIDURRE IL SOVRAPPESO
E SMALTIRE IL GRASSO IN ECCESSO
DEVI DIMINUIRE L'APPORTO CALORICO ALIMENTARE
CON UNA DIETA ADEGUATA
E AUMENTARE LA SPESA ENERGETICA DELL'ORGANISMO
CON UN BUON LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA.

L'USO DI QUALUNQUE INTEGRATORE ALIMENTARE
PUÒ ESSERE SOLO SECONDARIO E ACCESSORIO.

SE SEGUI DIETE IPOCALORICHE OLTRE LE TRE SETTIMANE,
DEVI SENTIRE IL PARERE DEL MEDICO PER VALUTARNE L'ADEGUATEZZA
IN FUNZIONE DELLE TUE SPECIFICHE ESIGENZE

RICORDA CHE PER MANTENERE IL RISULTATO RAGGIUNTO
DEVI MODIFICARE STABILMENTE LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI
E SEGUIRE UNO STILE DI VITA ATTIVO.



**ANCHE SE FAI SPORT,
CON UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA
PUOI SODDISFARE LE ESIGENZE NUTRIZIONALI DEL TUO ORGANISMO.
L'EVENTUALE IMPIEGO DI INTEGRATORI ALIMENTARI DEVE TENER CONTO DI:**

- ✓ TIPO DI ATTIVITÀ SVOLTA
- ✓ EFFETTIVE ESIGENZE INDIVIDUALI
- ✓ INDICAZIONI RIPORTATE IN ETICHETTA.

**L'ASSUNZIONE DI INTEGRATORI
A DOSI SUPERIORI A QUELLE CONSIGLIATE,
PUÒ COMPORTARE CONSEGUENZE SVANTAGGIOSE
SULLA CONDIZIONE FISICA, SUL RENDIMENTO
E, SE PROLUNGATA, ANCHE SULLA TUA SALUTE.**



**DIFFIDA DI INTEGRATORI PUBBLICIZZATI
PER PROPRIETÀ ED EFFETTI MIRABOLANTI
O COME SOLUZIONI “MIRACOLOSE” DEI TUOI PROBLEMI.**

GLI INTEGRATORI, COME TANTI ALTRI PRODOTTI, OGGI SONO
REPERIBILI ANCHE AL DI FUORI DEI COMUNI CANALI COMMERCIALI.
SUL PORTALE DEL MINISTERO DELLA SALUTE (WWW.SALUTE.GOV.IT)
TROVI

IL REGISTRO NAZIONALE DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI,
CHE PUOI CONSULTARE PER VERIFICARE
QUALI SONO I PRODOTTI REGOLARMENTE NOTIFICATI
PER L'IMMISSIONE SUL MERCATO ITALIANO

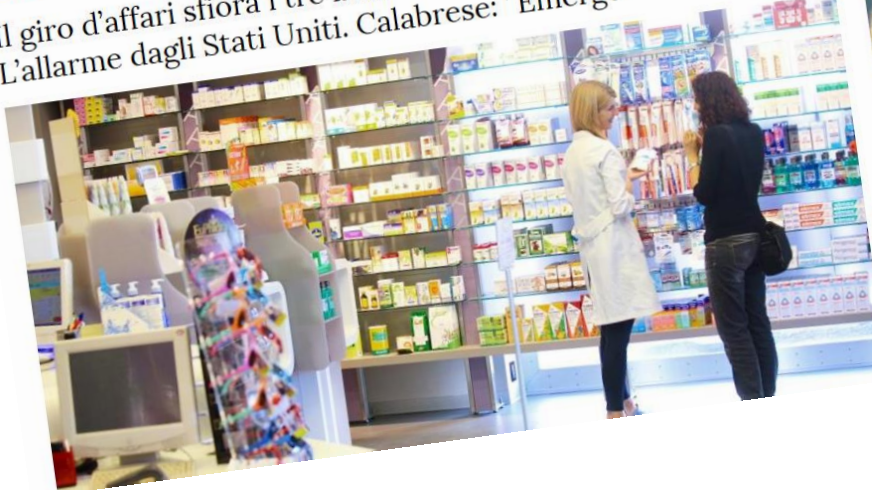


GRAZIE PER L'ATTENZIONE

LA STAMPA ITALIA

Ossessione integratori, barrette e pillole al posto del cibo

Il giro d'affari sfiora i tre miliardi. Ogni italiano consuma quattro confezioni l'anno..
L'allarme dagli Stati Uniti. Calabrese: "Emergenza sanitaria"



VIDEO CONSIGLIATI



INTEGRATORI ALIMENTARI

prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale