

[Home](#) > [Home Salute](#) > [Blog Salute](#) > [Salute: rassegna stampa](#) > Il medico dice basta agli integratori fai da te



[Iscriviti al feed](#)

23.5.2011

[« Tutti i post.](#)

**[Il medico dice basta agli integratori fai da te](#)**

scritto da: [Simone Fanti](#) in [Asca](#) | [Permalink](#)

Basta con gli integratori dietetici fat burner, quelli che promettono di bruciare il grasso corporeo in poco tempo e a costo zero, e che si acquistano magari on line, su consiglio di amici o del personal trainer. Possono far male, anche molto. Lo sostengono i medici di famiglia italiani, riuniti a Chia (Cagliari) in occasione del Congresso Nazionale della loro società scientifica (AIMEF). Il rischio principale del ricorso a tali prodotti, si è detto oggi, è costituito da problemi cardiovascolari tra cui l'infarto del miocardio o l'ictus.

A lanciare il grido d'allarme Antonio Ingarozza, Scuola di Medicina dello Sport dell'Università di Firenze: «Gran parte degli integratori alimentari incontrollati contiene Efedrina, talvolta anche ad alte dosi, come dimostrano le molte ricerche effettuate negli anni scorsi. Un problema che si è ulteriormente aggravato con la scoperta, fatta da uno studio internazionale condotto in 13 paesi occidentali nel 2001, che nel 15% dei casi gli integratori contengono una percentuale variabile di sostanze non dichiarate, in prevalenza anabolizzanti. La maggior parte delle persone che assumono tali sostanze – aggiunge Ingarozza – non è minimamente consapevole dei rischi che corre, in particolare della possibilità di subire effetti collaterali assai spiacevoli, come un calo della libido, l'atrofia testicolare, l'impotenza, ma anche seri danni ad organi come il fegato oppure all'apparato cardiovascolare, che viene sottoposto ad un'accelerazione del processo di aterosclerosi».

Spesso tali rischi sono associati a prodotti venduti on line, al di fuori di qualsiasi controllo da parte delle autorità sanitarie. La situazione è decisamente diversa se si fa ricorso, invece, a prodotti provenienti da aziende riconosciute, sulle quali si esercita la costante vigilanza delle autorità preposte.

[Chiedi un consulto gratuito ai nutrizionisti di OK](#)

Ecco alcune istruzioni per un'alimentazione sana

[Dieta, la strategia dei sette passi](#)

[Arriva la dieta immaginaria](#)

[Tutte le diete delle star](#)

[Dieta dei sei pasti al giorno, come Angelina Jolie](#)

[Dieta monoalimento, come Katie Holmes](#)

[Dieta raw food, come Demi Moore](#)

[Quanto mangiare per dimagrire](#)

[La colazione per dimagrire](#)

[Con il diario alimentare si perde il doppio del peso](#)

[Le diete delle star](#)

[I 20 mattoni del tuo peso forma](#)

[Bere acqua per dimagrire](#)

[Dieta, i consigli per la spesa](#)

[Perché fanno male i beveroni dimagranti](#)

tag: [Aterosclerosi](#), [fegato](#), [ictus](#), [integratori](#)

commenti: [Nessuno](#)

[ShareThis](#)

Scrivi un commento

Il tuo nome:

tua email:

La

Il

tuo sito:

II

tuo commento

Invia commento