

## INTEGRATORI ALIMENTARI IN ETA' EVOLUTIVA

Pediatr Res. 2013 Sep 3. doi: 10.1038/pr.2013.160. [Epub ahead of print]

### **Why U.S. children use dietary supplements.**

Bailey RL, Gahche JJ, Thomas PR, Dwyer JT.

#### **Abstract**

**Background:**Dietary supplements are used by one-third of children. We examined motivations for supplement use in children, the types of products used by motivations, and the role of physicians and healthcare practitioners in guiding choices about supplements.**Methods:**We examined motivations for dietary supplement use reported for children (birth to 19 years; n = 8,245) in the National Health and Nutrition Examination Survey 2007-10.**Results:**Dietary supplements were used by 31% of children; many different reasons were given: to "improve overall health" (41%), to "maintain health" (37%), for "supplementing the diet" (23%), to "prevent health problems" (20%), and to "boost immunity" (14%). Most children (~90%) who use dietary supplements use a multivitamin-mineral or multi-vitamin product. Supplement users tend to be non-Hispanic white, have higher family incomes, report more physical activity, and have health insurance. Only a small group of supplements used by children (15%) were based on the recommendation of a physician or other healthcare provider.**Conclusion:**Most supplements used by children are not under the recommendation of a healthcare provider. The most common reasons for use of supplements in children are for health promotion, yet little scientific data support this notion in nutrient replete children.*Pediatric Research* (2013); doi:10.1038/pr.2013.160.

Uno degli studi più interessanti presenti in letteratura scientifica sullo spinoso argomento dell'uso degli integratori in età evolutiva, fa riferimento ai dati del National Health and Nutrition Examination Survey 2007-2010, dove sono state osservate le abitudini e le motivazioni di 8245 infanti/bambini/adolescenti (0-19aa) circa il consumo di integratori alimentari.

Il dato generale è che il 31% dei soggetti assume o ha assunto un integratore almeno una volta nei due mesi precedenti allo studio, senza differenze di prevalenza tra i sessi. Dai dati pare che siano più usati dai ragazzi bianchi non ispanici e da quelli con maggiore livello di attività fisica e migliore condizione socio-economica.

Gli integratori alimentari risultati più utilizzati sono i multivitaminici + multiminerali, seguiti dai soli multivitaminici, Vitamina C, prodotti di origine vegetale e Calcio.

Le motivazioni sull'utilizzo sono principalmente per promuovere, migliorare e mantenere un buono stato di salute, oppure per potenziare le difese immunitarie. In minima parte vengono utilizzati per integrare una dieta, mentre solamente per meno dell'1% vengono utilizzati per specifiche patologie o indicazioni terapeutiche. Quindi il dato preoccupante emerge quando si analizza chi ha indicato l'utilizzo dell'integratore: solamente nel 15% dei casi c'è una reale prescrizione da parte di un "operatore sanitario", nell'85% dei casi invece vengono assunti su consiglio del genitore, parente, caregiver o da qualche altro soggetto privo di formazione specialistica. In una buona percentuale dei casi, il genitore che assume integratori condiziona il figlio sull'utilizzo degli stessi.

Per i soggetti esaminati in questo studio, risulta che l'utilizzo di supplementi alimentari, da soli, fornisce più della metà dei micronutrienti richiesti dall'organismo nella giornata (ad eccezione del calcio); e per quanto riguarda l'Acido Folico, Zinco e Vitamina A, l'assunzione superava il fabbisogno stimato. Riguardo l'utilizzo di integratori per migliorare le prestazioni sportive, un'altra survey pubblicata nel 2012 aveva già rilevato un notevole utilizzo di una combinazione di multivitaminici e/o minerali, seguiti da fish oil/omega-3 e creatina. I maggiori utilizzatori erano bianchi di genere maschile con età media era 10.8 anni.

La frequenza di consumo anche in bambini e pre-adolescenti, l'influenza dei genitori a loro volta consumatori e soprattutto, l'utilizzo senza l'adeguato consiglio specialistico di questi prodotti negli Stati Uniti, sono segnali che devono mettere in allerta la comunità scientifica e tutti coloro che si occupano di giovani sportivi.

**Dott. Alessandro Nitti**

Dietista

Sezione di nutrizione e supplementazione in età evolutiva SINSeB

**Dott. Domenico Meleleo**

Pediatra

Responsabile Sezione di nutrizione e supplementazione in età evolutiva SINSeB