

Negli ultimi anni, la **normativa UE** sugli integratori alimentari è diventata sempre più rigorosa, suscitando molte domande tra i consumatori, i professionisti della salute e gli operatori del settore. Ma cosa ha spinto questa evoluzione normativa e quali sono le sue implicazioni per la **safety e la tutela del consumatore**? Per rispondere a queste domande, è utile tracciare un percorso storico e scientifico che collega la tradizione antica della fitoterapia fino alle moderne regolamentazioni europee, con un occhio di riguardo alle evidenze e alle fonti primarie, evitando semplificazioni eccessive.

Le radici storiche: da Dioscoride e il «De Materia Medica» ai monasteri benedettini

Per comprendere la complessità degli integratori alimentari e la necessità di una regolamentazione adeguata, bisogna tornare indietro nel tempo, all'origine della materia medica.

Dioscoride e il «De Materia Medica» (I sec. d.C.)

Pedanio Dioscoride, medico e farmacologo greco del I secolo, è l'autore di uno dei trattati più importanti della storia della fitoterapia: *De Materia Medica*. Questo testo rimase punto di riferimento per oltre mille anni in Europa e nel mondo islamico, illustrando le proprietà di centinaia di piante medicinali e rimedi naturali.



La sua opera, tuttavia, non era una semplice lista: Dioscoride descriveva piante, metodi di raccolta e preparazione, nonché indicazioni terapeutiche, basate su osservazioni empiriche. Questa impostazione poneva comunque un limite alla diffusione acritica delle erbe: ogni uso doveva essere contestualizzato, dosato e associato a una conoscenza specifica.

I monasteri benedettini e i giardini medicinali

Durante il Medioevo, i monasteri benedettini preservarono la conoscenza scientifica e medica classica. Molti monasteri avevano orti destinati alla coltivazione di piante medicinali, veri e propri laboratori naturali per la preparazione di rimedi che accontentavano esigenze terapeutiche dei loro confratelli e delle comunità circostanti.

Queste pratiche riflettono la cura nell'isolamento dei principi attivi e nella loro applicazione pragmatica, un tema mai del tutto superato, anzi ripreso con forza nell'odierna regolamentazione.

Dall'isolamento dei principi attivi alla standardizzazione

Nell'età moderna, l'isolamento e la caratterizzazione chimica dei principi attivi hanno segnato una svolta fondamentale. Si è passati dalla materia "grezza" a composti definiti e dosati con precisione, aprendo la strada a farmaci più efficaci e sicuri.



Tuttavia, per gli integratori, che non sono farmaci ma prodotti nutrizionali, questa standardizzazione è spesso più complessa. Molte piante contengono una molteplicità di molecole attive, che in sinergia possono portare a effetti differenti rispetto a una singola sostanza isolata.

Di conseguenza, saper definire limpide **monografie** che descrivano contenuto, dosaggio e modalità d'uso è diventato indispensabile per garantire qualità e sicurezza.

Le monografie europee EMA e la regolamentazione degli integratori

Per affrontare questa sfida, l'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) ha predisposto monografie specifiche, strumenti fondamentali per armonizzare criteri e informazioni su piante e sostanze utilizzate negli integratori.

Queste monografie descrivono:

- Le specie botaniche autorizzate e le forme farmaceutiche consentite;
- Indicazioni terapeutiche supportate da evidenze scientifiche consolidate;
- Profilo di sicurezza e possibili effetti collaterali;
- Standard di qualità e modalità di estrazione o lavorazione.

Questi documenti sono alla base delle **normative UE** che regolano la commercializzazione regolare e sicura degli integratori. Permettono infatti di distinguere tra prodotti che possono vantare un certo uso terapeutico e quelli che, invece, sono semplici integratori alimentari con finalità dietetiche.

Uso terapeutico e tutela del consumatore

Un punto chiave della regolamentazione è garantire che non vengano fatte affermazioni di efficacia non supportate da dati certi, in modo da evitare la diffusione di false speranze o peggio, di prodotti potenzialmente dannosi.

La tutela del consumatore passa quindi anche dalla trasparenza e dalla chiarezza delle informazioni riportate sulle confezioni, comprese quelle disponibili sulle app dedicate alla materia.

App Il Vescovado: uno strumento digitale per orientarsi con consapevolezza

Per chi vuole approfondire e orientarsi nel mare magnum degli integratori, è disponibile un utile strumento: l'App *Il Vescovado*, scaricabile sia da Apple iTunes che da Google Play (Android).

Quest'app offre l'accesso <https://www.ilvescovado.it/it/storia-e-storie-19/dall-erboristeria-alla-medicina-moderna-la-lunga-179782/article> rapido a monografie europee ufficiali, approcci critici sulle sostanze vegetali e aggiornamenti riguardanti le normative europee, supportando un uso consapevole e informato degli integratori.

Un esempio pratico: il costo di un integratore standardizzato

Per rendere concreto quanto detto, ecco un esempio di prezzo mediamente osservato nel mercato per un integratore di qualità conforme agli standard europei: **€ 20,00** per confezioni da 30 capsule.

Dietro a questo prezzo vi è spesso un complesso lavoro di ricerca, standardizzazione e certificazione, che non può essere sottovalutato né banalizzato con etichette generiche tipo "cura naturale garantita". Il costo rispecchia l'impegno per sicurezza e qualità, fondamentali per la tutela del consumatore.

Conclusioni

La crescente attenzione e rigidità delle **normative UE** in materia di integratori alimentari rispondono in primo luogo alla necessità di garantire la **safety** e la **tutela del consumatore**, evitando derivazioni pericolose dall'uso improprio di sostanze vegetali.

Questa evoluzione normativa, lungi dall'essere una mera imposizione burocratica, affonda le sue radici in una tradizione storica che parte da Dioscoride, passa attraverso i laboratori monastici e arriva fino alla scienza moderna e alla chimica farmaceutica. Le **monografie EMA** rappresentano oggi l'elemento cardine per una comunicazione chiara, basata su evidenze concrete, e per un approccio che tutela salute e diritti del consumatore europeo.

Per chi volesse approfondire in modo affidabile e aggiornato, l'App *Il Vescovado* è un ottimo strumento per muoversi con consapevolezza in questo settore in continua evoluzione.