

## il tempo della scienza

“INCONTRI DEL GIOVEDÌ 2009”

**Giovedì 5 Febbraio, h. 16**

Istituto Nazionale di Ricerca Metrologica  
Strada delle Cacce 91, Torino  
Sala Conferenze

**Enrico Prenesti**

Università degli Studi di Torino  
Dipartimento di Chimica Analitica

### **Nutrienti, alimenti e integratori alimentari**

L'intervento muove da un esame della qualità degli alimenti per comprendere le motivazioni che hanno condotto alla nascita e all'espansione degli integratori alimentari, fino alla loro regolamentazione secondo le disposizioni del D. L.vo. 111/92 e della Direttiva 2002/46/CE.

Le patologie riferibili a problematiche della sfera alimentare sono numerose. Sono infatti frequenti le situazioni di ridotto apporto o di aumentato fabbisogno di sostanze nutrizionali che, per svariati motivi, non possono essere soddisfatte dal consumo di alimenti di uso comune. Inoltre le scelte di molte filiere alimentari consegnano al consumatore prodotti spesso manchevoli dal punto di vista del contenuto di nutrienti essenziali e di nutrienti protettivi, esponendo l'organismo alle conseguenze che carenze di sostanze vitali per l'omeostasi, la difesa e la detossificazione possono provocare. Va però evidenziato che la diffusione delle patologie del benessere può anche essere ascritta a scelte nutrizionali individuali (talora condizionate dall'emulazione di modelli di massa che veicolano criteri edonistici e ricreazionali d'impiego degli alimenti) e sociali (fretta, stress, ecc.), che comportano l'abuso di nutrienti calorici a scapito di quelli protettivi e della fibra alimentare.

Ci si propone, allora, di esaminare le prospettive di un uso consapevole di sostanze di natura nutrizionale in forma concentrata (vitamine, componenti minerali, amminoacidi, acidi grassi essenziali, ecc.) per la salvaguardia della salute e di esaminare criticamente le proposte commerciali in materia di integratori alimentari. Il fine fondamentale è quello di incentivare una crescente consapevolezza nei confronti di strumenti di salute poco noti o scarsamente utilizzati o solo marginalmente compresi, laddove scelte ben mirate e ben dosate potrebbero risultare utili nel ridurre il ricorso ai farmaci e nel fortificare l'attitudine dell'organismo alla difesa naturale da attacchi di agenti chimici, fisici o biologici.

Enrico Prenesti è professore associato di Chimica dell'Ambiente e dei Beni Culturali all'Università degli Studi di Torino. Tiene corsi di Chimica dell'Ambiente, Chimica Analitica e Chimica degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali e in quella di Medicina e Chirurgia.

È autore di circa 50 pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali di area chimica e svolge attività di informazione e divulgazione scientifica nei settori di interfaccia chimica-salute.