

23 gennaio 2013 10:35

Vitamine e sali minerali

di [Primo Mastrantoni](#)

Vitamine e minerali quanto sono necessari per rimanere in buona salute? Normalmente una dieta equilibrata contiene tutto cio' che le persone sane hanno bisogno. Gli integratori alimentari, in forma di pillole e compresse, di solito sono superflui. Una dose di vitamine e minerali troppo alta puo' causare danni alla salute. Con una dieta varia il corpo ottiene tutti i nutrienti di cui ha bisogno. *"L'assunzione di integratori alimentari in maniera incontrollata puo' comportare rischi per la salute "*, dice il Prof. Dr. Andreas Hensel, Presidente dell'Istituto federale per la valutazione dei rischi tedesca (BfR). In questi giorni si sta svolgendo a Berlino la Settimana Verde Internazionale (http://enrd.ec.europa.eu/en-rd-events-and-meetings/fairs-and-shows/it/green-week_it.cfm) e l'Istituto federale per la valutazione dei rischi si chiede se ha senso assumere integratori alimentari e quando questo rappresenta un rischio per la salute. Il problema e' sempre quello: abbiamo una alimentazione equilibrata?