



di Alessandro Fornaro,
giornalista e farmacista



Leggi
l'articolo

Cibi naturali o alimenti arricchiti?



È passato un secolo da quando, nel lontano 1924, fu pensato di aggiungere iodio al normale sale da cucina per gli abitanti americani che vivevano lontano dal mare. Dopo lo iodio, fu la volta, nel 1933, della vitamina D, addizionata al latte per garantire ai bambini un adeguato apporto quotidiano. In 100 anni il settore alimentare ha visto innumerevoli tentativi, più o meno riusciti, di abbinare componenti considerati

benefici ai cibi. La chimica e la farmaceutica in simbiosi con il food, insomma. Oggi, è difficile stilare un bilancio univoco di questa ormai antica abitudine che, nel corso degli anni, ha visto soluzioni davvero utili e innovative alternarsi a forzature commerciali che poco hanno avuto a che fare con la tutela della salute dei consumatori.

Bisogna ammettere che, nel tempo, l'arricchimento e la fortificazione di alimenti di base come

la farina e il sale hanno svolto un ruolo cruciale nel prevenire gravi carenze nutrizionali, garantendo alle generazioni successive un accesso più equilibrato ai nutrienti essenziali. Tuttavia, negli ultimi anni, si è diffusa una crescente tendenza a promuovere diete basate esclusivamente su alimenti integrali e minimamente trasformati.

Questo approccio, è nato da due differenti esigenze sempre più sentite dal pubblico.

Da un lato, l'esigenza di limitare il consumo dei cosiddetti cibi spazzatura, ovvero eccessivamente lavorati industrialmente. In aggiunta a questo aspetto, la tendenza ad assumere sempre più cibi "biologici" o non lavorati industrialmente, è scaturita dal bisogno di affrontare le nuove problematiche legate all'alimentazione moderna, come l'eccessivo consumo di calorie, sodio e zuccheri aggiunti, componenti tipici dei cibi ultra-processati. Non si può che appoggiare questo atteggiamento, ma occorre al tempo stesso consapevoli che c'è un rovescio della medaglia: eliminare completamente gli alimenti arricchiti e fortificati potrebbe riportare in primo piano carenze nutrizionali che in passato erano state quasi debellate. Studi recenti suggeriscono infatti che tali deficit potrebbero tornare a rappresentare una sfida nel prossimo futuro.

Negli ultimi anni, per esempio, uno studio ha evidenziato che il 23% delle donne in gravidanza assume quantità insufficienti di iodio, un elemento essenziale per la produzione degli ormoni tiroidei. Analogamente, sebbene oggi la carenza di acido folico sia rara, prima della sua impiego consolidato, interessava una non trascurabile percentuale di donne in età fertile.

Va quindi da un lato apprezzata e incoraggiata l'attenzione crescente verso un'alimentazione basata su cibi integrali e minimamente trasformati.

Tuttavia, è importante riconoscere che alcuni alimenti leggermente processati, come i prodotti integrali, il sale iodato e il latte fortificato, possono e dovrebbero

far parte di una dieta equilibrata. Non tutte le famiglie hanno il tempo di preparare pasti sani tre volte al giorno, e, per molti, gli alimenti arricchiti con nutrienti essenziali rappresentano una valida alternativa ai cibi ultraproccessati.

Questi alimenti non solo aiutano a prevenire carenze di micronutrienti che per decenni abbiamo dato per scontate, ma rappresentano anche opzioni semplici e nutrienti. Forniscono elementi essenziali come iodio, acido folico e ferro, contribuendo così a mantenere una dieta bilanciata e a supportare la salute generale. Come può, quindi, il farmacista interagire efficacemente con il proprio pubblico per favorire un'alimentazione sana, alimenti poco processati evitando, al tempo stesso, un allontanamento eccessivo agli alimenti che integrano vitamine, minerali e altre sostanze utili di cui si rischia una carenza?

Il ruolo del farmacista nel consiglio alimentare

Il farmacista, in quanto figura di riferimento per la salute e il benessere, può giocare un ruolo cruciale nell'educazione alimentare dei propri pazienti. La sua posizione gli consente di interagire quotidianamente con un pubblico ampio e diversificato, fornendo consigli pratici per un'alimentazione sana e bilanciata. Tuttavia, il crescente interesse per le diete basate su alimenti minimamente processati, pur avendo numerosi benefici, rischia di portare alcune persone a

eliminare del tutto quegli alimenti fortificati che hanno storicamente prevenuto importanti carenze nutrizionali.

Per evitare che questo accada, il farmacista può adottare un approccio comunicativo che tenga conto delle esigenze specifiche di ogni individuo. In particolare, il farmacista può spiegare ai pazienti i benefici di un'alimentazione basata su alimenti freschi e poco processati, ma anche sottolineare l'importanza di alcuni prodotti arricchiti con micronutrienti essenziali.

Ad esempio, può chiarire che il sale iodato è fondamentale per la salute della tiroide o che il consumo di cereali integrali fortificati può prevenire carenze di ferro e acido folico.

Molti pazienti, sebbene appaiano informati su tutte le ultime mode alimentari, non sembrano consapevoli del rischio di carenze nutrizionali derivanti dall'eliminazione di determinati alimenti. Il farmacista può fornire informazioni basate su evidenze scientifiche, aiutando le persone a comprendere che un approccio troppo rigido all'alimentazione può avere conseguenze negative sulla salute, specialmente in categorie vulnerabili come donne in gravidanza, bambini e anziani. Come parte integrante del processo comunicativo, non dobbiamo però dimenticare di entrare in relazione con le esigenze individuali delle persone e con le loro abitudini.

Non tutti, per esempio, hanno il tempo o le risorse per cucinare pasti sani ogni giorno. In questo caso, si possono suggerire alternative pratiche, come scegliere pane integrale arricchito



Sono attivi i nuovi corsi Utifar Fad 2025

▪ **MEDICINALI EQUIVALENTI E BIOSIMILARI: ASPETTI NORMATIVI E FARMACO-ECONOMICI**

20 crediti Ecm

Validità: dal 01/01/2025 al 31/12/2025

▪ **FARMACI BIOTECNOLOGICI: CLASSIFICAZIONE, PRODUZIONE ED IMPIEGO**

22 crediti Ecm

Validità: dal 5/02/2025 al 31/12/2025

▪ **LE BASI FONDAMENTALI DELLA GALENICA IN FARMACIA**

12 crediti Ecm

Validità: dal 03/03/2025 AL 31/12/2025

I corsi sono gratuiti per i soci Utifar

[clicca qui per
Abstract dei corsi, informazioni ed iscrizioni](#)

chito con ferro invece di farine raffinate o consumare latte fortificato per assicurarsi un adeguato apporto di vitamina D e calcio. Si possono anche fornire indicazioni su come leggere le etichette nutrizionali per distinguere i cibi minimamente processati da quelli eccessivamente raffinati.

Un altro aspetto da tenere sempre a mente è che il farmacista ha la possibilità di lavorare in sinergia nutrizionisti e dietisti per garantire che i pazienti ricevano consigli alimentari adeguati. Questo è particolarmente importante per coloro che seguono diete specifiche, come vegetariani, vegani o persone con intolleranze alimentari, che potrebbero avere un maggiore rischio di carenze nutrizionali.

Attraverso un'educazione chiara e personalizzata, noi farmacisti possiamo quindi aiutare il nostro pubblico a fare scelte alimentari consapevoli, promuovendo una dieta basata su alimenti freschi e poco processati, senza però trascurare l'importanza di alcuni prodotti fortificati. Solo attraverso un approccio equilibrato è possibile garantire un'alimentazione che sia allo stesso tempo naturale, nutrizionalmente adeguata e sostenibile nel lungo termine.

L'importante è essere in grado di diffondere un messaggio di equilibrio: la scelta di alimenti freschi e poco lavorati è sicuramente auspicabile, ma non deve trasformarsi in un rifiuto totale di quei prodotti che, grazie alla scienza, hanno migliorato lo stato nutrizionale della popolazione. Educare i pazienti a bilanciare le proprie scelte alimentari significa aiutarli a evitare estremismi che potrebbero rivelarsi dannosi nel lungo termine.



**SOCI
UTIFAR**
ISCRIZIONI
2025

Entra a far parte di Utifar

e cresci nella Professione!

Perchè iscriversi?

Iscriversi a Utifar significa essere parte di un'associazione scientifica impegnata a diffondere la cultura del cambiamento e la crescita della Professione.

Insieme possiamo fare molto, le nostre idee e la nostra determinazione faranno la differenza!



Dedica tre minuti per scoprire di più sul sito www.utifar.it o inquadra il qr code

Quote associative 2025

- Titolari di farmacia € 250
- Non titolari di farmacia € 80
- Titolare di esercizio commerciale per la vendita di prodotti farmaceutici che non richiedono prescrizione medica con la presenza del farmacista € 250
- Neolaureati (entro 6 mesi dalla laurea) € 20
(iscrizioni neolaureati sul sito Utifar nell'apposita sezione)

Servizi riservati ai soci

- Assistenza Legale GRATUITA in caso di procedimenti penali COLPOSI contestati nell'ambito dell'esercizio professionale*
- Consulenze gratuite e personalizzate in ambito professionale, fiscale e legislativo
- Partecipazione gratuita o agevolata ai nostri convegni
- **Formazione a distanza gratuita per coprire interamente i 50 crediti ECM per l'intero anno**
- Agevolazioni per la partecipazione alla Scuola di Galenica Utifar e ad altri percorsi formativi sul territorio
- Adesione gratuita ad Upfarm (Unione professionale farmacisti per i farmaci orfani) e supporto per la predisposizione di farmaci orfani e off-label
- Spedizione a domicilio di Nuovo Collegamento per i farmacisti collaboratori
- Adesione alla nuova Convenzione Carta Carburanti Cartissima Q8

***il richiedente deve necessariamente essere socio da almeno un anno e deve aver rinnovato l'iscrizione da almeno 30 giorni dalla scadenza annuale del 28 febbraio.**

Iscrizioni sul sito www.utifar.it o dal qr code

UTIFAR
Unione Italiana Farmacisti

