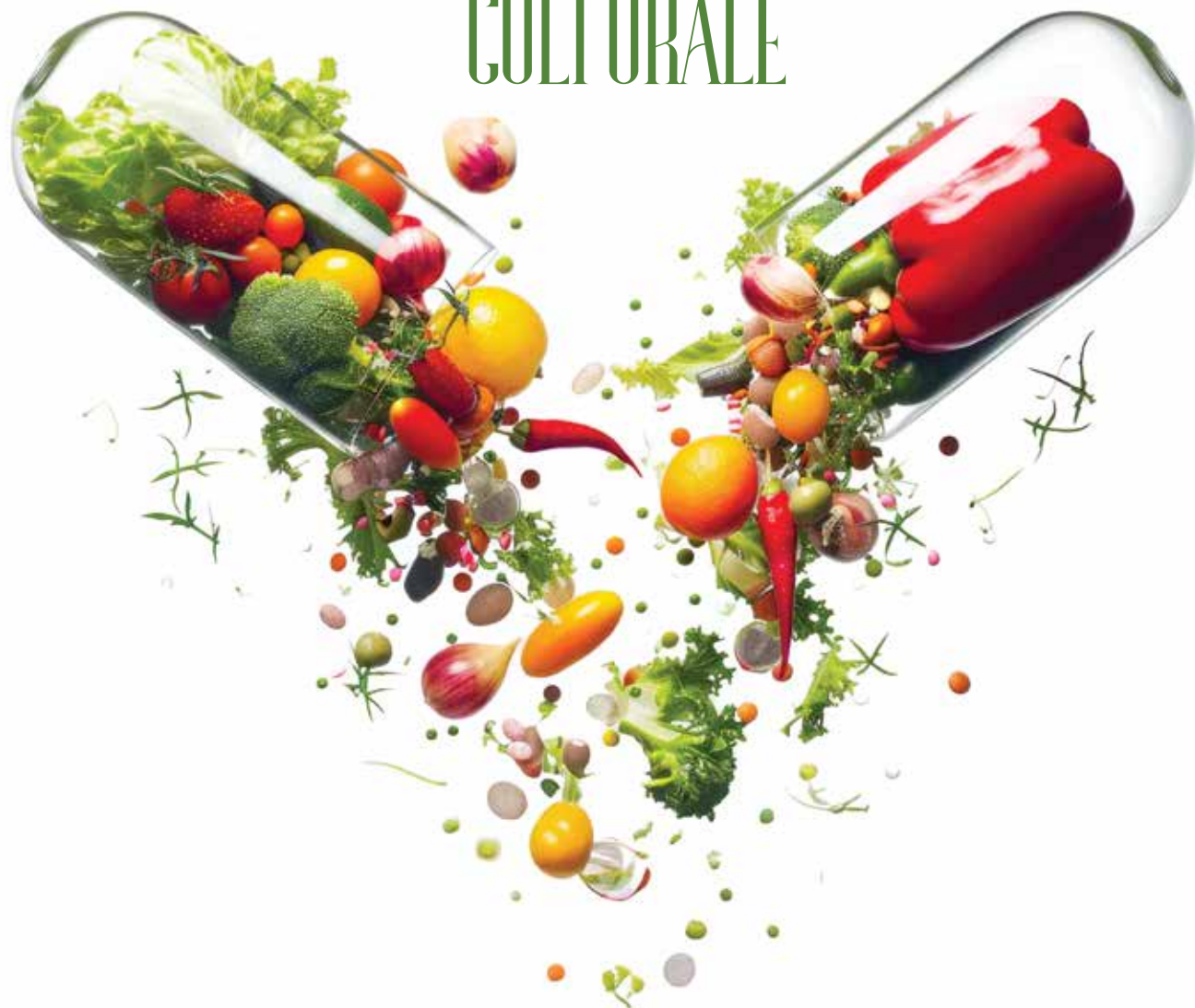


# INTEGRATORI ALIMENTARI: DALLA DIFFUSIONE DI MASSA ALLA MATURITÀ CULTURALE



## Alimenti complementari a uno stile di vita attivo, sempre più supportati dalla percezione di efficacia

Negli ultimi anni il mercato degli integratori alimentari in Italia ha attraversato un'evoluzione profonda: da segmento percepito come accessorio a componente di rilievo del benessere quotidiano. L'indagine *AstraRicerche per Integratori & Salute* restituisce un'immagine chiara e, per certi versi, sorprendente: oltre 35 milioni di italiani hanno utilizzato integratori nell'ultimo anno, pari a più dell'85% della popolazione adulta. Non si tratta più di un consumo occasionale. Il dato che segna il vero cambio di passo è la frequenza di consumo: 1 italiano su 3 li assume regolarmente ogni mese, mentre un ulteriore 17% li utilizza in modo mirato, legato a esigenze specifiche.

Solo il 15% dichiara di non averli mai utilizzati, una percentuale esigua di consumatori, che testimonia la penetrazione di consumo raggiunta da questi prodotti. Ciò che emerge con maggiore forza è il cambio di prospettiva: gli integratori non sono più percepiti come soluzione contingente, ma come strumento complementare a uno stile di vita attivo. Il 38% degli italiani li inserisce stabilmente all'interno di una routine già orientata al benessere. In un quadro generale di percezione della salute in chiave olistica, che vede tra i suoi pilastri fondamentali fattori come il riposo e relax (60%), l'alimentazione equilibrata (52%) e l'attività fisica (51%), l'integrazione assume un ruolo sinergico.

## ●● Il farmacista resta centrale, ma cambia lo scenario competitivo ●●

In un contesto così dinamico, la farmacia mantiene un ruolo di leadership: il 61% degli italiani acquista integratori in farmacia, ma cambia il peso dei canali alternativi: l'Online occupa il 33% e la Grande Distribuzione il 21,5%.

Il digitale, per quanto resti secondario, non solo registra un trend in crescita, ma soprattutto canalizza la domanda di un pubblico più giovane. A fare la differenza resta il valore del consiglio. Il 65% degli utilizzatori sceglie gli integratori su indicazione di medici e farmacisti, confermando il ruolo della farmacia come presidio sanitario, non solo commerciale.

Al farmacista la grande opportunità di intercettare quel 34% di italiani che si affida al "fai da te", con i rischi che questo comporta.



### LE FONTI DI INFORMAZIONE

- Medici: 41%
- Farmacisti: 40%
- Google: 22%
- Siti dei produttori: 12,5%
- Social network: 8%
- Influencer: 5%

Se la diffusione degli integratori è ormai di massa, la conoscenza del prodotto presenta ancora zone d'ombra.

L'indagine evidenzia un paradosso interessante: gli italiani utilizzano molto gli integratori, ma non sempre li conoscono in tutte le sfaccettature e non mancano le convinzioni distorte, come l'equiparazione ai farmaci, l'idea che siano solo dei palliativi o, al contrario, che abbiano un potere miracolistico.



Per esempio:

- Solo il 40% sa correttamente che gli integratori non richiedono prescrizione
- Il 51% crede erroneamente che per alcuni sia necessaria la ricetta

Eppure, la percezione funzionale è abbastanza chiara:

- 42% li associa al supporto della salute generale
- 34% all'aumento dell'energia
- 33% al sistema immunitario

Alla luce di questi dati, emerge con forza una direzione strategica: la crescita del mercato non dipenderà solo dall'innovazione di prodotto, ma dalla qualità dell'informazione e del consiglio. Il farmacista è chiamato a evolvere ulteriormente il proprio ruolo, diventando: un educatore sanitario, capace di contrastare fake news e luoghi comuni; un consulente scientifico, in grado di spiegare biodisponibilità, timing di assunzione e appropriatezza; interprete dei bisogni, in un mercato sempre più personalizzato.

In un contesto in cui oltre 8 italiani su 10 utilizzano integratori e quasi 4 su 10 li integrano stabilmente nella routine, la vera sfida non è più la diffusione, ma la maturità culturale del consumo.

È in questo scenario che si colloca l'edizione 2026 della *Nutraceutical Conference*, all'interno di *Cosmofarma Exhibition*, occasione per ribadire con Carlo Ranaudo - Docente di farmaco economia ed economia sanitaria presso l'Università degli studi di Salerno, un concetto che il professore ha già espresso all'ultimo convegno SINU e cioè l'importanza dell'integratore per la sostenibilità del Sistema Sanitario: "Il loro ruolo non è quello di sostituirsi ai farmaci, ma di porsi in supporto al benessere del paziente con un ruolo di prevenzione, diventando un grande alleato del Sistema Sanitario Nazionale. L'obiettivo è, infatti, migliorare la qualità della vita delle persone e contenere i costi sanitari e sociali". ■

AstraRicerche

**integratori & salute** 