

La scheda onesta degli integratori

La versione in una pagina della nostra guida — stampala, portala in farmacia, compra dove preferisci. Noi non vendiamo nulla.

Nessuna vendita, nessuna commissione, nessun marchio — consigli nel tuo interesse, non nel nostro. — Dott. Marco Perra, Osteopata D.O.

COSA	COSA DICE L'EVIDENZA	NOTA PRATICA
● Collagene peptidico + vitamina C	Modesto sollievo dal dolore nell'artrosi del ginocchio (meta-analisi 2023); la vitamina C ha il claim autorizzato per la normale formazione del collagene	10 g/die, servono 3+ mesi; abbinalo alla vitamina C
● Proteine (incluse whey)	Evidenza solida per recupero e mantenimento muscolare, specie dopo i 60 anni	Prima il cibo; integra se l'apporto è basso
● Creatina monoidrato	Evidenza solida per forza e recupero; evidenza crescente negli adulti più anziani	3-5 g/die; la forma economica monoidrato è quella studiata
● Vitamina D	Solida per correggere una carenza misurata (ossa e muscoli) — non è una cura per il dolore	Prima l'esame; integra se il medico conferma la carenza
● Magnesio	Claim autorizzati per funzione muscolare e stanchezza; evidenza sui crampi contrastante	Prima il cibo (frutta secca, verdure, legumi); ≤250 mg/die da integratori
● Curcumina / Boswellia	Meglio del placebo per il dolore da artrosi del ginocchio nelle meta-analisi; qualità degli studi bassa	Un'opzione a minor rischio gastrico da discutere col medico
● Glucosamina + condroitina	Le linee guida ACR 2019 e OARSI 2019 raccomandano fortemente di non usarle; nessun claim UE autorizzato	Risparmia quei soldi; se la stai già prendendo, parlane prima col medico

COSA	COSA DICE L'EVIDENZA	NOTA PRATICA
● MSM	Evidenza scarsa e di bassa qualità	Risparmia quei soldi

Contenuto informativo, non un consiglio medico. Parla con il tuo medico o farmacista prima di iniziare qualsiasi integratore — soprattutto se assumi farmaci, in gravidanza o con patologie. Gli integratori non sostituiscono mai diagnosi o trattamento.



Inquadra per la guida completa con le fonti

Integratori per le articolazioni: la guida onesta dell'osteopata

Dott. Marco Perra · Via Pietro Maroncelli 8, 07026 Olbia (SS) · +39 347 879 7772 ·

marcoperraosteopata.it