



CENTRO NAZIONALE
DIPENDENZE E DOPING

SCHEDA TECNICA

Febbraio 2026

CBD come Novel Food: aggiornamento EFSA sulla sicurezza e dose provvisoria di assunzione giornaliera

Paolo Berretta, Silvia Graziano, Simona Pichini.
Centro Nazionale Dipendenze e Doping – Istituto Superiore di Sanità, Roma.

CBD e alimenti: qual è la situazione normativa e scientifica in Europa?

Attualmente, nell'Unione Europea il cannabidiolo (CBD) è classificato come "nuovo alimento" (Novel Food) ai sensi del Regolamento (UE) 2015/2283.

Con questo termine si indicano alimenti o ingredienti che non erano consumati in modo significativo prima del 15 maggio 1997 e che, prima di essere commercializzati, devono dimostrare di essere sicuri per la salute umana.

Il regolamento stabilisce che un Novel Food possa essere immesso sul mercato solo dopo una rigorosa valutazione scientifica.

Poiché negli alimenti non sono considerati accettabili effetti avversi per i consumatori, la Commissione Europea richiede all'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) un parere basato su tutte le evidenze disponibili, incluse le possibili conseguenze per i gruppi più vulnerabili della popolazione.

Il primo parere EFSA del 2022

Il 7 luglio 2022 l'EFSA ha pubblicato una prima valutazione sul CBD come alimento. In quel documento l'Autorità ha evidenziato importanti lacune nei dati scientifici disponibili, sottolineando che gli studi clinici sull'uomo non erano sufficienti a dimostrare la sicurezza del consumo di CBD negli alimenti.

Di conseguenza, l'autorizzazione di prodotti alimentari contenenti CBD non è stata concessa.

Questa situazione riguarda anche l'Italia, dove attualmente non è ammesso alcun alimento (inteso anche come integratore alimentare, additivo alimentare ecc.) contenente CBD e di conseguenza non è ammesso alcun prodotto a base di CBD, diverso da quelli farmaceutici, da assumersi per via orale.

L'aggiornamento EFSA del 9 febbraio 2026

Il 9 febbraio 2026 l'EFSA ha pubblicato un aggiornamento della dichiarazione sulla sicurezza del CBD come nuovo alimento e ha analizzato i dati disponibili per individuare una dose provvisoria ritenuta sicura per il consumo come integratore alimentare.

Dalla valutazione emerge che, nonostante i nuovi studi, persistono importanti incertezze. In particolare:

- non è ancora chiaro come il CBD venga assorbito, metabolizzato ed eliminato dall'organismo;
- mancano dati solidi sugli effetti dell'uso a lungo termine;
- vi sono possibili effetti su fegato, sistema nervoso, sistema immunitario e apparato riproduttivo;
- i dati sullo sviluppo neurologico sono insufficienti, aspetto critico perché il cervello umano continua a maturare fino a circa 25 anni;
- il CBD può interferire con gli enzimi che metabolizzano numerosi farmaci, con possibili interazioni clinicamente rilevanti.

Dose provvisoria e condizioni di applicabilità

Sulla base delle conoscenze attuali, l'EFSA ritiene che non sia possibile stabilire con certezza la sicurezza del CBD come alimento per quantità superiori a 0,0275 mg per kg di peso corporeo al giorno (circa 2 mg al giorno per un adulto di 70 kg), in attesa di ulteriori dati scientifici affidabili.

Questo valore è:

- provvisorio;
- riferito esclusivamente a integratori alimentari contenenti CBD ad alta purezza ($\geq 98\%$);
- valido solo per prodotti ottenuti con processi considerati sicuri e privi di contaminanti o nanoparticelle.

Inoltre, non sono disponibili evidenze sufficienti per valutare la sicurezza del CBD in:

- soggetti con meno di 25 anni;
- donne in gravidanza o in allattamento;
- persone che assumono altri farmaci.

Stato attuale dell'autorizzazione in Europa

Nonostante la definizione di una dose provvisoria, la situazione normativa non è cambiata: i prodotti a base di CBD destinati al consumo orale rimangono non autorizzati come alimenti nell'Unione Europea nell'ambito della normativa sui Novel Food.

FAQ — Domande frequenti

1) Il CBD è legale negli alimenti in Europa?

No. Attualmente non esistono alimenti o integratori a base di CBD autorizzati per il consumo orale nell'UE secondo il regolamento sui Novel Food, salvo i prodotti medicinali approvati.

2) Perché il CBD è considerato un “nuovo alimento”?

Perché non vi sono prove di un consumo significativo nell'UE prima del 15 maggio 1997. Questo richiede una valutazione di sicurezza specifica prima della commercializzazione.

3) Il CBD è sempre sicuro perché “naturale”?

Non necessariamente. Anche sostanze di origine naturale possono avere effetti biologici rilevanti. Nel caso del CBD, mancano ancora dati sufficienti sugli effetti a lungo termine e sulle interazioni con i farmaci.

4) I prodotti a base di CBD venduti online o nei negozi sono automaticamente autorizzati come alimenti?

No. La presenza sul mercato non equivale a un'autorizzazione. In assenza di approvazione come Novel Food, i prodotti contenenti CBD destinati all'assunzione orale non sono autorizzati come alimenti nell'Unione Europea, indipendentemente dal canale di vendita.

Fonti

- EFSA – News: livello provvisorio di sicurezza per CBD come novel food. (<https://www.efsa.europa.eu/en/news/provisional-safe-level-cannabidiol-novel-food>)
- EFSA – Statement tecnico (documento scientifico) sulla sicurezza del CBD e condizioni di applicabilità. (<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2026.9862>)