

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'ASSUNZIONE DI VITAMINA B6 È CORRELATA ALLA PRESTAZIONE FISICA NEGLI ANZIANI EUROPEI: RISULTATI DELLO STUDIO NU-AGE (NUOVE STRATEGIE DIETETICHE PER AFFRONTARE LE ESIGENZE SPECIFICHE DELLA POPOLAZIONE)

Il mantenimento di elevate prestazioni fisiche durante l'invecchiamento potrebbe essere supportato da un adeguato apporto alimentare di niacina, vitamine B-6 e B-12 e acido folico poiché queste vitamine del gruppo B sono coinvolte in molteplici processi legati al funzionamento muscolare. Tuttavia, non si sa molto sull'associazione tra l'assunzione alimentare di queste vitamine del gruppo B e le prestazioni fisiche. Obiettivi di questo studio sono stati quelli di indagare l'associazione tra l'assunzione alimentare di niacina, vitamine B-6 e B-12 e folati e prestazioni fisiche negli anziani e di esplorare la mediazione in base allo stato della niacina e alle concentrazioni di omocisteina. Sono stati utilizzati i dati di base dello studio NU-AGE (New Dietary Strategies Addressing the Specific Needs of the Elderly Population for Healthy Ageing in Europe), che includeva n = 1249 anziani sani (età 65-79 anni) con dati completi sull'assunzione alimentare misurata con diari alimentari di 7 giorni e questionari sull'uso di integratori vitaminici e dati sulle prestazioni fisiche misurate tramite SPPB (SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY – serie di test per valutare la funzionalità degli arti inferiori) e la dinamometria dell'impugnatura. Le associazioni sono state valutate mediante modelli misti lineari aggiustati. L'assunzione di vitamina B6 era correlata ad un abbassamento del tempo del test di alzata e seduta della sedia (chair rise test) [β : $-0,033 \pm 0,016$ s (log); $P = 0,043$]. L'assunzione di vitamina B6 era anche significativamente associata alla forza della stretta della mano, ma per questa associazione è stato riscontrato un effetto di interazione significativo tra l'assunzione di vitamina B6 e il livello di attività fisica. Nei partecipanti con il livello più basso di attività fisica, una maggiore assunzione di vitamina B6 tendeva ad essere associata a una maggiore forza di presa della mano (β : $1,5 \pm 0,8$ kg; $P = 0,051$), mentre nei partecipanti al quartile più alto di attività fisica, più alta l'assunzione era associata a una minore forza di presa della mano (β : $-1,4 \pm 0,7$ kg; $P = 0,041$). Non è stata trovata alcuna prova per un'associazione tra l'assunzione di niacina, vitamina B12 o folati e prestazioni fisiche o per la mediazione in base allo stato della niacina o alle concentrazioni di omocisteina. L'assunzione di vitamina B6 è stata associata a un migliore tempo di prova nel test della sedia in una popolazione di anziani sani europei e anche ad una maggiore forza di presa solo nei partecipanti con scarsa attività fisica. Le concentrazioni di omocisteina non hanno mediato queste associazioni.

Fonte: Pol Grootswagers, Marco Mensink, Agnes A M Berendsen, Carolien P J Deen, Ido P Kema, Stephan J L Bakker, Aurelia Santoro, Claudio Franceschi, Nathalie Meunier, Corinne Malpuech-Brugère, Agata Bialecka-Debek, Katarzyna Rolf, Susan Fairweather-Tait, Amy Jennings, Edith J M Feskens, Lisette C P G M de Groot "Vitamin B-6 intake is related to physical performance in European older adults: results of the New Dietary Strategies Addressing the Specific Needs of the Elderly Population for Healthy Aging in Europe (NU-AGE) study" *Am J Clin Nutr* 2021 Apr 6;113(4):781-789 doi: 10.1093/ajcn/nqaa368..