

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LE VITAMINE SONO UTILI?

Sembra che gli integratori multivitaminici non proteggano dal cancro o dalle malattie cardiache. Lo afferma uno studio, il cui follow-up è ancora in corso. Gli integratori multivitaminici e minerali sono prodotti di largo consumo, acquistati in quanto “la gente si aspetta che questo tipo di supplementazione migliori la sua salute” scrivono gli autori della ricerca. Tuttavia, non è ancora stato dimostrato che questi supplementi prevenivano le malattie croniche o le morti premature.

In attesa di uno studio definitivo, per valutare il rapporto tra uso dei multivitaminici e la mortalità e il cancro, sono stati utilizzati i dati di 182.099 individui arruolati tra il 1993 e il 1996 per il Multiethnic Cohort Study, che si svolse alle Hawaii e in California. In undici anni di follow-up in media, si sono verificati 28.851 decessi. Non è stata trovata un'associazione tra l'uso dei multivitaminici e la mortalità per tutte le cause, le malattie cardiovascolari o il cancro, considerando anche fattori confondenti come il fumo. Il rischio relativo per chi usava questi prodotti a confronto di chi non li usava era per gli uomini di 1,07; intervallo di confidenza (95%): 0,96-1,19; per le donne di 0,96; intervallo di confidenza (95%): 0,85-1,09.

I risultati non variavano secondo età, BMI, etnia, abitudine al fumo, presenza di patologie preesistenti, assunzione di terapia ormonale sostitutiva o di singole vitamine/minerali. D'altro canto non sono nemmeno emerse evidenze che l'uso di multivitaminici fosse associato a un maggiore rischio di cancro, in tutte le sedi o ai siti principali quali polmone, colon-retto, prostata e mammella. In conclusione, l'assunzione di multivitaminici non sembrerebbe associarsi ad una riduzione o aumento di mortalità per tutte le cause, incluse cardiovascolari e neoplastiche nonché sul rischio di sviluppo di neoplasie. È tuttavia in corso un'ampia sperimentazione sugli integratori multivitaminici - il Physicians' Health Study II - che auspicabilmente fornirà la risposta definitiva sull'effetto di queste supplementazioni.

Fonte:

Multivitamin use and the risk of mortality and cancer incidence: the multiethnic cohort study.

Park SY, Murphy SP, Wilkens LR, Henderson BE, Kolonel LN. Am J Epidemiol. 2011 Apr 15;173(8):906-14. Epub 2011 Feb 22.