

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SUPPLEMENTO DI ACIDO FOLICO INUTILE PER IL CUORE

Alti livelli nel sangue di omocisteina sono stati associati a un maggiore rischio di malattie cardiovascolari. Tuttavia, non è chiaro quale sia l'effetto della supplementazione dell'acido folico per abbassare i livelli di omocisteina.

Sono state dunque analizzate otto sperimentazioni randomizzate sulla supplementazione di acido folico, che hanno coinvolto 37.485 individui a rischio di malattie cardiovascolari. Sono stati registrati 9.326 eventi vascolari maggiori (3.990 eventi coronarici, 1.528 ictus e 5.068 procedure di rivascolarizzazione), 3.010 casi di cancro e 5.125 decessi.

La supplementazione con acido folico ha prodotto una diminuzione del 25% dei livelli di omocisteina. Tuttavia, in un follow-up di 5 anni la supplementazione di acido folico non ha avuto un effetto significativo né dal punto di vista degli eventi vascolari né sulla mortalità complessiva. Stesso dicasi sulla l'incidenza complessiva del cancro.

“Sebbene alcuni benefici potrebbero emergere dopo un trattamento (e relativo un follow-up) più lungo, scrivono gli autori, i risultati sperimentali non forniscono alcun motivo per aspettarsi tali benefici, soprattutto perché utilizzando altri trattamenti cardioprotettivi, come gli anti-ipertensivi e le statine, i benefici cardiovascolari emergono in pochi anni. Quindi, la meta analisi indica che l'integrazione con acido folico ha poco o nessun beneficio sulle malattie coronariche, l'ictus o la mortalità nei 5 anni di supplementazione”.

Le dosi di acido folico usate nelle sperimentazioni prese in esame, pari a 0,8-40,0 mg/die, erano di gran lunga superiori alla fortificazione obbligatoria adottata negli Stati Uniti per la prevenzione dei difetti del tubo neurale, pari a 140 µg di acido folico per 100 g di cereali, equivalenti a circa 0,1 mg/die. Sebbene la mancanza di ulteriori benefici sia deludente, concludono gli autori, la mancanza di ogni effetto avverso significativo sugli eventi vascolari, sull'incidenza del cancro e sulla mortalità complessiva riassicura sulla sicurezza della fortificazione con acido folico.

Commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, coordinatore scientifico dell'Osservatorio Grana Padano: “Questo studio rinforza il concetto che l'effetto protettivo di diete ricche in vegetali e frutta sulla mortalità cardiovascolare sia dovuto al cocktail di vitamine, minerali e sostanza nutraceutiche nel loro insieme e non ad una singola vitamina o nutriente. Tuttavia, le conclusioni di questo studio potrebbero non applicarsi ai pazienti italiani per due motivi: il primo è che nella popolazione italiana la prevalenza dell'allele mutato del gene MTHFR che regola i livelli di omocisteina acido-folico dipendenti è decisamente più elevato rispetto alla popolazione americana, il secondo è che nel nostro Paese non viene effettuata la fortificazione dei cereali come misura profilattica. Quindi ai pazienti con livelli elevati di omocisteina è opportuno consigliare in primis un aumento del consumo di vegetali a foglia verde scura e di legumi - ricchi in acido folico - e la cessazione del fumo (che a sua volta determina una elevazione dei livelli di omocisteina). Qualora questo non fosse sufficiente si può discutere con il paziente l'opportunità di un'integrazione con acido folico, vitamina B6 e vitamina B12 purché questa non venga presa come pretesto per abbandonare una dieta salutistica”.

Fonte:

*Effects of lowering homocysteine levels with B vitamins on cardiovascular disease, cancer, and cause-specific mortality: Meta-analysis of 8 randomized trials involving 37 485 individuals. Clarke R, Halsey J, Lewington S, Lonn E, Armitage J, Manson JE, Børnaa KH, Spence JD, Nygård O, Jamison R, Gaziano JM, Guarino P, Bennett D, Mir F, Peto R, Collins R; B-Vitamin Treatment Trialists' Collaboration. Arch Intern Med. 2010 Oct 11;170(18):1622-31.*

