

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## VITAMINA B E SINDROME PREMESTRUALE

E' noto che tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, folati e vitamina B12 sono necessari alla sintesi di neurotrasmettitori potenzialmente coinvolti nella fisiopatologia della sindrome premestruale. Questa ricerca aveva lo scopo di capire se un insufficiente apporto di vitamine dall'alimentazione o da supplementi sia associata con lo sviluppo iniziale della sindrome.

A questo scopo è stato condotto negli Stati Uniti uno studio satellite all'interno della coorte del Nurses' Health Study II. Nessuna tra le circa 3000 partecipanti soffriva della sindrome premestruale all'inizio dello studio. Dopo dieci anni di follow up, 1057 donne erano state registrate come casi positivi, mentre le partecipanti nel gruppo di controllo erano 1968. Le informazioni sull'alimentazione abituale sono state raccolte con questionari a più riprese: nel 1991, nel 1995 e nel 1999.

Si è scoperto che gli apporti di tiamina e riboflavina da fonte alimentare erano inversamente associati con l'incidenza della sindrome premestruale. Per esempio le donne nel quintile più alto di apporto di riboflavina da 2 a 4 anni prima dell'anno di diagnosi avevano un rischio inferiore del 35% di sviluppare la sindrome premestruale rispetto alle donne nel quintile più basso.

Nessun associazione è stata osservata per la niacina, la vitamina B6, folati e vitamina B12. L'apporto di vitamine B da supplementi non era associata a un minore rischio della sindrome premestruale.

In conclusione, i ricercatori hanno osservato un rischio minore significativo di sindrome premestruale con un alto apporto di tiamina e riboflavina da fonte alimentare.

*Fonte:*

*Dietary B vitamin intake and incident premenstrual syndrome. Chocano-Bedoya PO, Manson JE, Hankinson SE, Willett WC, Johnson SR, Chasan-Taber L, Ronnenberg AG, Bigelow C, Bertone-Johnson ER. Am J Clin Nutr. 2011 Feb 23. [Epub ahead of print]*