Vitamina E inutile per prevenire tumori e malattie cardiovascolari

Data 27 settembre 2005
Categoria scienze_varie

La vitamina E non previene malattie cardiovascolari e tumori.

In questo RCT sono state arruolate quasi 40.000 donne di almeno 45 anni, apparentemente in buona salute, randomizzate a ricevere vitamina E o placebo. Il follow-up è stato di 10.1 anni. La somministrazione di vitamina E non ha ridotto in modo significativo gli eventi cardiovascolari maggiori (RR 0.93; 95%CI 0.82-1.05). Nessun effetto si è registrato sulla frequenza di infarto miocardico e di stroke (sia ischemico che emorragico). Si è registrata invece una riduzione significativa dei decessi da cause cardiovascolari (RR 0.76; 95%CI 0.59-0.98) nel gruppo in trattamento attivo. Per quanto riguarda le neoplasie non si è osservata nessuna differenza significativa tra i due gruppi per il numero di tumori totali, mammari, polmonari, del colon e per la mortalità oncologica. Anche la mortalità totale non è risultata influenzata dalla vitamina E. Gli autori concludono che sulla base di questi dati non si può consigliare la somministrazione di vitamina E con lo scopo di prevenire malattie cardiovascolari e neoplasie nelle donne sane.

Fonte: JAMA. 2005 Jul 6;294:56-65.

Commento di Renato Rossi
Alcuni ricerche di tipo osservazionale avevano portato a ipotizzare che nei soggetti sani l'assunzione di vitamina E potrebbe svolgere un ruolo protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e dei tumori. Tuttavia queste ipotesi non sono state confermate da studi di intervento che però sono pochi e nessuno con follow-up lunghissimo come il WHS. Recentemente sono stati pubblicati anche i risultati degli studi HOPE che dimostrano che la supplementazione con vitamina E in soggetti con diabete o malattie cardiovascolari non è utile e anzi può aumentare il rischio di scompenso cardiaco. Una meta-analisi suggerisce addirittura che la somminsitarzione di alti dosaggi di vitamina E aumenti la mortalità. Risultati scoraggianti sono venuti anche da studi sulle infezioni respiratorie degli anziani e nel deficit cognitivo lieve .
Lo studio recensito in questa pillola mette probabilmente fine alla vicenda.

Bibliografia:

1. JAMA. 2005; 293:1338-1347.

2. Ann Intern Med 2005; 142: 37-46

3. JAMA. 2004; 292:828-836.

4. N Engl J Med 2005; 352: 2379-2388