Utile l' integrazione vitaminica nella mezza eta'

Data 06 giugno 2003
Categoria scienze_varie

Il battage pubblicitario che riguarda la somministrazione di polivitaminici a scopo preventivo in soggetti non più giovani è moltoinsistente.
In questo studio si e' cercato di capire se questi prodotti abbiano un qualche effetto reale o sfruttino solo l' effetto placebo per coltivare l' illusione di "curare" gli anni che passano e le prestazioni che si affievoliscono.
Sono stati reclutati 158 pazienti di età 45 o più, che sono poi stati randomizzati per ricevere una dose giornaliera di integratori minerali e vitaminici o placebo per la durata di un anno.
I pazienti furono stratificati per età e presenza o meno di diabete.
Alla partenza dello studio si osservò che i pazienti con diabete avevano una probabilità maggiore dei presentare carenza di almeno un micronutriente.
Lo studio sembra dimostrare alcune effettive utilita' del trattamento: un numero significativamente minore di pazienti che furono trattati con vitamine riportò sintomi di patologia infettiva (come per esempio infezioni del tratto respiratorio superiore) rispetto ai pazienti del gruppo placebo (43% contro 73%).
Inoltre l'incidenza globale di episodi infettivi fu significativamente minore nei pazienti più giovani di 65 anni trattati con integratori (RR 0.6) o che erano affetti da diabete (RR 0.2) rispetto ai corrispondenti gruppi trattati con placebo.
Non fu rilevato alcun effetto sulla qualità della vita correlata alle condizioni fisiche e mentali.
Questo lavoro è importante poiché è il primo che dimostra come farmaci ritenuti finora pressoche' inutili (almeno nei paesi industrializzati) e talvolta neppure iscritti nella farmacopea ufficiale possano avere una loro validità, anche se l'ambito in cui si sono dimostrate efficaci è abbastanza inaspettato e necessita di ulteriori studi chiarificatori.

Barringer TA et al
Effect of a multivitamin and mineral supplement on infection and quality of life : A randomized, double-blind, placebo-controlledtrial