



Servono i preparati contenenti multivitamine e minerali?

Data 22 dicembre 2006
Categoria clinical_queries

Secondo i National Institutes of Health americani esistono poche prove dell'utilità di preparati contenenti vitamine e minerali nella prevenzione del cancro e delle malattie croniche.

Molte persone assumono di loro iniziativa preparati contenenti vitamine e minerali per mantenersi in buona salute e per prevenire il cancro o le patologie croniche come le malattie cardiovascolari, la cataratta, la perdita della vista. Il mercato è sovrabbondante di integratori alimentari venduti sia in farmacia che nelle erboristerie e nei supermercati. Ma si tratta di una pratica utile?

Un panel di esperti dei National Institutes of Health americani (NIH) ha compiuto un'ampia ricerca per trovare RCT e studi osservazionali che avessero valutato efficacia e sicurezza di tali preparati sia nei bambini che negli adulti.

In uno studio cinese di scarsa qualità metodologica la somministrazione di betacarotene, alfatocoferolo e selenio ha ridotto l'incidenza di cancro gastrico. In uno studio francese vitamina C, E, betacarotene, selenio e zinco hanno ridotto l'incidenza di cancro negli uomini ma non nelle donne. In un altro studio betacarotene, alfatocoferolo, retinolo, zinco hanno ridotto la mortalità da ictus. In un trial di piccole dimensioni una supplementazione di 7 vitamine e minerali ha stabilizzato la perdita dell'acuità visiva mentre in un altro zinco e antiossidanti hanno rallentato la progressione della maculopatia degenerativa senile.

Il panel di esperti conclude però che, per il momento, non ci sono evidenze sicure che l'assunzione di queste sostanze porti o non porti a benefici nella prevenzione delle neoplasie e delle malattie croniche. Non sono stati trovati effetti collaterali degni di rilievo derivanti dalla assunzione di multivitamine e minerali.

Nonostante queste incertezze vi sono alcune indicazioni che possono così essere riassunte:

1. I fumatori devono evitare l'assunzione di beta-carotene
2. Calcio e vitamina D hanno un effetto benefico sulla densità minerale ossea e sul rischio di frattura delle donne in post-menopausa
3. Dall'analisi di singoli studi o di end-point secondari emerge che il selenio potrebbe ridurre il rischio di alcuni tumori (prostata, polmone, colon), la vitamina E potrebbe ridurre i decessi cardiovascolari nelle donne e l'incidenza di cancro prostatico nei fumatori, la vitamina A associata a zinco potrebbe ridurre l'incidenza di cancro gastrico nelle popolazioni rurali cinesi
4. Antiossidanti e zinco potrebbero essere utili nella degenerazione maculare senile
5. Selenio, vitamina E o entrambi potrebbero esercitare un'azione preventiva sul cancro, specialmente negli uomini
6. In sottogruppi di soggetti alcuni supplementi potrebbero aumentare il rischio di cancro

Renato Rossi

Bibliografia

1. National Institutes of Health State-of-the-Science Conference Statement: Multivitamin/Mineral Supplements and Chronic Disease Prevention. *Ann Intern Med* 2006 Sept 5; 145:364-371
2. Huang H-Y et al. The Efficacy and Safety of Multivitamin and Mineral Supplement Use To Prevent Cancer and Chronic Disease in Adults: A Systematic Review for a National Institutes of Health State-of-the-Science Conference. *Ann Intern Med* 2006 Sept 5; 145:372-385