



## Supplementi vitaminici e mortalità in donne anziane

**Data** 12 febbraio 2012  
**Categoria** scienze\_varie

Lo Iowa Women's Health Study suggerisce che alcuni supplementi di vitamine e minerali non sono utili in donne anziane e vi sono preoccupazioni circa il loro uso a lungo termine.

Lo Iowa Women's Health Study è uno studio di tipo osservazionale, iniziato nel 1986, nel quale vennero arruolate quasi 39.000 donne di età compresa tra 55 e 69 anni. Alla fine del follow up, nel 2008, era deceduto circa il 40% delle partecipanti.

Si è visto che l'uso di supplementi vitaminici risultava associato ad un aumento del rischio di morte statisticamente significativo del 2,4% in valore assoluto e del 6% in termini relativi.

In particolare risultarono associati ad un aumento della mortalità del 3-6% la vitamina B6, l'acido folico, il ferro, il magnesio e lo zinco, mentre l'aumento era del 18% per il rame.

Al contrario l'assunzione di calcio era associata ad una diminuzione della mortalità del 3,8% in termini assoluti e del 9% in termini relativi.

Gli autori sottolineano che l'assunzione di multivitaminici non risulta associata ad una riduzione della mortalità, anche se non si possono escludere benefici delle vitamine sulla qualità di vita.

### Fonte:

1. Mursu J et al. Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women. The Iowa Women's Health Study. Arch Intern Med. 2011 Oct 10;171:1625-1633.

### Commento di Renato Rossi

Ci sembra giusto ricordare che lo Iowa Womens's Health Study è uno studio di tipo osservazionale, quindi può essere gravato da vari tipi di bias. Per esempio l'assunzione di supplementi multivitaminici era autoriferita dalle partecipanti e sappiamo quanto talora i pazienti possano essere imprecisi o non ricordare bene quanto assumono.

Ancora: le donne che usavano supplementi multivitaminici, rispetto alle donne che non li usavano, avevano una educazione più elevata, erano fisicamente più attive e più facilmente usavano terapia ormonale sostitutiva per la menopausa. Vi è quindi un evidente bias che rende probabilmente poco paragonabili i due campioni.

Pertanto riteniamo che i risultati dello studio debbano essere interpretati con cautela.