

MULTIVITAMINICI

Posted on [luglio 15, 2014](#) by [Redazione](#)



(a cura del Dr. Filippo Ongaro)

Ancora oggi si discute se abbia senso o meno assumere un multivitaminico. Numerosi studi confermano come l'utilizzo regolare di complessi vitaminici bilanciati abbia la capacità di prevenire numerose malattie. Uno studio recente dell'università di Harvard ha confermato che l'uso di multivitaminici riduce il rischio di sviluppare tumori del colon retto. Sono state studiate 43.641 donne parte del Nurse's Health Study II e si è osservato che le donne che avevano usato un multivitaminico per più tempo (oltre 20 anni) avevano un rischio del 20% ridotto di sviluppare un tumore del colon rispetto ai non utilizzatori (Br J Cancer 2014 Jan 7;110(1):249-55).

Tenendo presente che l'omocisteina alta può essere associata ad una maggiore incidenza di tumore del colon-retto, si può presupporre che l'abbassamento di tale parametro attraverso l'assunzione di vitamina B6 e acido folio sia una delle ragioni per cui assumere vitamine contribuisce a ridurre il rischio tumorale (Clin Nutr 2013 Nov 13).

In ambito cardiovascolare invece un nuovo studio conferma che una maggiore assunzione di acidi grassi polinsaturi omega 3 riduce il rischio di mortalità da malattie cardiocircolatorie (Eur J Prev Cardio 2013 Dec 16). Gli omega 3 contribuiscono anche al mantenimento della massa muscolare nell'anziano. Uno studio svolto dall'università di Trieste conferma che questi acidi grassi sono importanti segnali anabolici che contribuiscono a stimolare la sintesi proteica. Sembra che gli omega 3 lavorino in sinergia con altri nutrienti come la leucina e ad ormoni come il testosterone e il GH nel modulare le risposte muscolari (Curr Opin Clin Nutr Met Care 17:145-150, 2014). Allo stesso tempo gli omega 3 esercitano anche un effetto anti-ipertensivo (Am J Hypert March 1, 2014).

E' stato anche recentemente visto che gli omega 3 associati all'acido alfa lipoico sono in grado di rallentare il declino cognitivo nei malati di Alzheimer (J Alzheimers Dis 2014, Jan 1; 38(1):111-20).

Sempre per frenare il declino cognitivo sembra essere utile l'assunzione di vitamina E in particolare nella forma del gamma tocoferolo (Exp Gerontol 2013 Dec; 48(12):1428-35. Attenzione perché nella maggior parte degli integratori non si trova questa forma ma l'alfa tocoferolo.

Qualche tempo fa era apparso qualche articolo che metteva in dubbio il fatto che un leggero sovrappeso o perfino un'obesità senza particolari disfunzioni metaboliche fosse un problema. Alcuni erano scettici e avevano ragione. Infatti ora uno studio indica che le persone metabolicamente sane ma in sovrappeso hanno il 24% di rischio in più di morire entro 10 anni (Ann Int Med 2013, Dec 2). In effetti l'obesità comporta un scarsa ossigenazione tissulare ed un aumento dell'infiammazione che contribuisce allo sviluppo di molti processi patologici. Inoltre il grasso in eccesso diventa un perfetto serbatoio per tossine e inquinanti di ogni genere (Obesity Rev 15:19-28, 2014).

Nel maschio poi l'obesità contribuisce ad un calo della secrezione di testosterone che si accompagna spesso ad una sovrapproduzione di estrogeni. Il tessuto adiposo è ricco infatti di aromatasi, l'enzima che trasforma gli androgeni in estrogeni. Tutto ciò altera il metabolismo e aumenta il rischio di malattie metaboliche e oncologiche (Asian J Andrology Feb 14, 2014).

Sul versante della vitamina D, oggetto di un numero sempre maggiore di studi, un lavoro recente indica come i livelli durante la gravidanza siano in grado di determinare la salute del bambino anche a distanza di anni. I figli della mamme con livelli di vitamina D più elevati hanno più forza e più massa muscolare rispetto gli altri (J Clin Endocrinol Metab 2014 Jan 99(1):330-7). Livelli ridotti di vitamina D e di magnesio sono invece legati ad un aumento dell'insulino-resistenza, come dimostrato da uno studio pubblicato da un gruppo di ricercatori indiani (J Clin Diagn Res 2013 Nov;7(11):2438-41). Una carenza di vitamina D sembra produrre effetti negativi anche sul cervello con un aumento del danno da radicali liberi (Free Radic Biol Med 2013 Dec; 65:324-34)

Sempre più dati indicano che un approccio scientifico all'integrazione alimentare può produrre risultati importanti in termini di prevenzione. La medicina antiaging si fa portavoce di questo nuovo approccio che non rinnega il farmaco ma che considera nutrizione, integrazione alimentare, esercizio fisico e gestione dello stress le fondamenta di qualsiasi intervento preventivo o terapeutico completo e sensato.