

The Daily Telegraph

Il quotidiano britannico Daily Telegraph ha pubblicato ad Aprile 2008 un'autorevole ricerca scientifica che avverte sulla possibilità che integratori vitaminici e minerali non solo non allungano la vita ma sembrano addirittura accorciarla, aumentando il rischio di una morte precoce. In particolare le vitamine A ed E, non farebbero sempre bene al nostro organismo, la loro eventuale assunzione dovrebbe sempre avvenire con cautela, preferibilmente sotto controllo medico.

Viene sfatato così uno dei miti della vita moderna, occidentale. Sono sempre di più infatti le persone che insieme a fare jogging o alla palestra, coniugano un'alimentazione sana o dietetica che prevede anche un pugno di pilloline colorate, come prevenzione di malattie, disturbi e mali di ogni genere. La notizia rilanciata anche dal canale televisivo Bbc, ha fatto notevole scalpore oltremarica. Nel Regno Unito secondo le ultime statistiche, una donna su tre e un uomo su quattro fanno uso di integratori vitaminici, per un totale di 12 milioni di abitanti. Le proporzioni sono comunque analoghe in altri Paesi.

E' bene però evidenziare il fatto che non c'è assoluto accordo su tale allarme: le associazioni dei produttori di vitamine e di altri integratori, anche in Italia, smentiscono il parere della ricerca, definendola inutilmente "allarmistica". Ma questo è comprensibile, dati gli enormi interessi economici di un mercato che vale, solo in Gran Bretagna, quasi mezzo miliardo di euro l'anno.

Da fonti ufficiali però, il ministero della Sanità britannico, appoggia in linea di massima i risultati dello studio, consigliando ai consumatori di evitare di prendere ampie dosi di integratori, cercando piuttosto di ricevere dal cibo le vitamine di cui la gente ha bisogno, "C'è la necessità di esercitare prudenza nell'uso di alti dosi di integratori purificati di vitamine, incluse vitamine antiossidanti, e di minerali. Il loro impatto sulla salute a lungo termine potrebbe non essere stato completamente accertato e non si può garantire che essi siano privi di rischi".

La polemica, già innescata l'anno scorso da uno studio simile pubblicato sul Journal of the American Medical Association, non si concluderà tanto presto. Sostenere che le vitamine non fanno sempre bene, e che addirittura in certi casi accorciano la vita, significa mettere nel mirino un totem del nostro tempo. Nello specifico la ricerca proviene dell'Università di Copenaghen, che hanno riesaminato 67 studi comparati sull'argomento, coinvolgendo 233 mila partecipanti, uno dei campioni più vasti mai analizzati in materia, confrontando lo stato di salute di chi ha assunto integratori vitaminici con chi ha invece preso soltanto un placebo o non ha avuto alcun trattamento. Finanziata e pubblicata dalla Cochrane Collaboration, la ricerca ha concluso che "non c'è nessuna prova convincente" che gli integratori riducano il rischio di ammalarsi e di morire, mentre vi sarebbero prove che alcune vitamine in particolare possono interferire con le difese naturali del corpo umano, "aumentando la mortalità". Pur senza trovare una risposta al perché questo accade, la ricerca degli scienziati danesi associa la vitamina A a un 16 per cento di aumento della mortalità, il betacarotene a un

7 per cento di aumento di rischio di morire e la vitamina E a un 4 per cento. La vitamina C non sembra avere alcun effetto, né positivo, né negativo: gli studiosi osservano che maggiori ricerche sono necessarie per appurarne le conseguenze, così come per il selenio.

In sostanza, scrive il professor Goran Bjelakovich, che ha guidato l'indagine presso l'università di Copenaghen, "non abbiamo trovato alcuna prova che prendendo integratori antiossidanti si riduce il rischio di morte precoce per persone sane o malate. Anzi, i risultati mostrano che i soggetti a cui sono state somministrate betacarotene, vitamina A e vitamina E evidenziano un aumento dei tassi di mortalità".

Anche se le opinioni su tale ricerca sono molto discordanti è bene precisare che lo studio danese si occupa soltanto di vitamine sintetiche, ossia in pillole, non di quelle che si trovano allo stato naturale in frutta e verdura. Come dire che non sono le vitamine in sé a rappresentare un possibile o potenziale rischio, bensì eventualmente solo gli integratori vitaminici sintetizzati artificialmente. L'antica saggezza del proverbio "una mela al giorno, toglie il medico di torno" è quindi salva.

Tratto da: <http://www.agenziairadicale.com>