

## ALLARME INTEGRATORI VITAMINICI

# Più sicure le vitamine al naturale

Uno studio danese dimostra la pericolosità di alcune vitamine contenute in integratori se somministrate da sole o in combinazione con altri antiossidanti. Secondo l'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, sviluppato in collaborazione con i medici della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG) e della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP), la carenza vitaminica degli italiani - dimostrata dagli ultimi dati raccolti da pediatri e medici di famiglia - va quindi affrontata al naturale seguendo una dieta variegata. Secondo i ricercatori del Center for Clinical Intervention Research dell'Università di Copenaghen le vitamine E, A e betacarotene possono aumentare il tasso di mortalità per qualsiasi causa in media del 5 per cento. E' questo il risultato di un'ampia meta-analisi sull'effetto che gli integratori di antiossidanti esercitano sulla salute. I ricercatori hanno preso in esame, infatti, i risultati ottenuti da sessantotto studi clinici condotti nel 2005 arrivando, a studiare i dati relativi ad un totale di ben 232.606 persone. Secondo l'articolo pubblicato su JAMA (Journal of American Medical Association) alla resa dei conti sembra che "betacarotene, vitamina A e vitamina E, somministrati da soli o in combinazione con altri antiossidanti, hanno significativamente aumentato la mortalità.

Questo effetto negativo non sembrerebbe invece applicarsi ad altri antiossidanti quali la vitamina C ed il selenio. Secondo quanto ipotizzato dai ricercatori, alcuni tipi di vitamine potrebbero interferire con qualche meccanismo difensivo essenziale dell'organismo e, se si considera la diffusione sempre più capillare degli integratori di vitamine, si intuisce che le conseguenze sulla salute generale possono essere notevoli. I ricercatori hanno sottolineato che il loro studio ha preso in esame soltanto gli integratori di vitamine e non quelle contenute negli alimenti, quindi lo studio non svaluta in alcun modo la fondamentale importanza dell'apporto vitaminico garantito dalla frutta e dalla verdura. Cosa consigliare, quindi, agli utilizzatori abituali di integratori nutrizionali, in particolare degli antiossidanti citati nello studio? Una indicazione molto chiara a questo proposito proviene dal monitoraggio delle abitudini alimentari degli Italiani effettuato dall'Osservatorio Grana Padano, che ha evidenziato, su una popolazione di più di 12.000 soggetti studiati,

un introito medio giornaliero con la dieta di 6,7 milligrammi di vitamina E e di 1,2 milligrammi di vitamina A. L'assunzione giornaliera raccomandata di vitamina A è di circa 0,5 milligrammi (con variazioni che vanno da 0,4 a 0,7 milligrammi a seconda dell'età considerata) mentre per la vitamina E si raccomanda un'assunzione di almeno 5 milligrammi al giorno. Nella popolazione sotto monitoraggio, si rilevano differenze tra maschi e femmine, tra bambini e adulti e tra le macroaree Nord, Centro e Sud (vedere tabella allegata Vit.A-Vit.B). Ad esempio i maschi e i bambini sono sotto la media Italia, ma pur sempre sopra i fabbisogni minimi raccomandati. Il Sud è l'area geografica che meno si avvicina alla media nazionale, in modo più evidente per quanto riguarda l'assunzione di vitamina A. Almeno dai dati dell'Osservatorio Grana Padano, e limitatamente alla popolazione campione che pur rappresenta in modo significativo quella italiana, si può constatare che la dieta da sola riesce a sopperire ai fabbisogni minimi di vitamina A ed E nella maggior parte delle perso-



ne delle varie fasce di età. Un'alimentazione equilibrata, infatti, da sola può garantire le richieste dell'organismo lasciando spazio agli integratori solo in casi speciali dove sarà il medico a deciderne l'impiego.

"I risultati di questa ricerca danese – illustra **Maria Letizia Petroni**, Responsabile Nutrizione Clinica dell'Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo (VB) e componente del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano - confermano in modo definitivo che l'integrazione a dosaggi elevati (quali quelli presenti in diversi preparati farmacologici o comunque commerciali) di alcune vitamine ad azione antiossidante, quali la vitamina A in forma di retinolo o di beta-carotene e la vitamina E, da sole o come parte di cocktail di antiossidanti, non solo non determina benefici alla salute, ma può ridurre l'aspettativa di vita rendendo l'organismo più vulnerabile all'azione delle malattie, probabilmente interferendo con alcuni meccanismi essenziali di difesa quali la distruzione di cellule malate e la detossificazione".

La carenza vitaminica degli italiani va quindi seguita al naturale seguendo una dieta variegata. "L'assunzione – continua la Petroni - di almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura,



alternata per colore (verde, bianca, rossa, giallo/arancione, blu/viola) permette di coprire adeguatamente il fabbisogno della maggior parte dei vitamine ed antiossidanti. Ma non bisogna trascurare gli altri alimenti caratteristici della dieta mediterranea: un'alimentazione esclusivamente vegetariana può, ad esempio, esporre a seri deficit vitaminici, in particolare di vitamina B12".

"Un'alimentazione sana e corretta - conclude la Petroni - permette l'introduzione delle giuste quantità fisiologiche di vitamine ed antiossidanti, ma nessuna pillola riuscirà mai a replicarne la varietà, la ricchezza e l'equilibrio dei nutrienti e delle molecole in essa presenti. Chi utilizza gli integratori, salvo quando specificamente prescritti dal medico, come una comoda "scorciatoia" per non curare la propria alimentazione illudendosi di avere benefici miracolosi per prevenire l'invecchiamento o le malattie cronico-degenerative deve ora aprire gli occhi e prendere atto della realtà. Vincere l'inerzia di un'alimentazione disordinata o monotona è possibile, così come è possibile conciliare salute e gusto, con l'aiuto del proprio medico e delle campagne educazionali promosse dagli organi scientifici competenti".

**La vitamina A** è presente in natura sotto forma di retinolo (di origine animale) e carotenoidi (di origine vegetale). L'organismo provvede a trasformare i carotenoidi (provitamine) in vitamina A. La vitamina A è essenziale per la vista, ha un'azione protettiva nei confronti della pelle e delle mucose, favorisce i processi di crescita e contribuisce all'integrità del sistema immunitario.

Tra gli **alimenti più ricchi di vitamina A** ci sono il fegato e l'olio di fegato di merluzzo, le uova e i latticini; abbondanti quantità di carotenoidi sono

presenti in frutta e ortaggi giallo-arancioni (pomodoro, carota, peperone, zucca, albicocca) e in alcuni ortaggi a foglia verde (lattuga, asparagi, broccoli). Il rischio di tossicità era stato sinora messo in evidenza solo per il retinolo ed in particolare nelle donne in gravidanza, alle quali venivano sconsigliate integrazioni di retinolo così come un'eccessiva assunzione di fegato come alimento a causa del potenziale effetto dello stesso nell'indurre malformazioni nel feto. Per quanto riguarda i carotenoidi l'effetto sfavorevole è stato osservato solo per dosi molto più elevate di quelle fisiologiche, ottenibili solo con preparati farmacologici od integratori; non solo non vi è alcuna evidenza invece che dosi fisiologiche di carotenoidi, quali quelle assunte con la dieta, siano dannose, ma la letteratura è assolutamente concorde sul fatto che questi, assieme a tutti gli elementi benefici presenti negli alimenti che li contengono, sono sicuramente in grado di proteggerci da malattie cardiovascolari e da diversi tipi di tumori.

**La vitamina E** (liposolubile) è nota soprattutto per le sue proprietà antiossidanti e agisce contro i radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento cellulare; tra le sue varie azioni, vi è inoltre quella favorente la fertilità sia femminile che maschile.

Tra gli alimenti che contengono maggiori quantità di vitamina E vi sono gli oli vegetali (di arachide, di semi di girasole, di germe di grano, di oliva, di albicocche), il grano intero e alcuni tipi di frutta secca (mandorle, noci, nocciole).

**Per ulteriori informazioni:**

**Valentina Alfieri**

Ufficio Stampa OSC Healthcare

700519125

Cel. 346 0152728

valfieri@oscbologna.com