Non servono vitamine per la funzione cognitiva

Data 25 settembre 2007
Categoria neurologia

Secondo una revisione sistematica supplementi di vitamina B6, B12 e l'acido folico non hanno alcuna influenza sulla funzionecognitiva.

Gli autori di questa revisione sistematica hanno voluto determinare se l'assunzione di vitamina B6 (o piridossina), vitamina B12 (o cianocobalamina) e acido folico fossero in grado di influenzare la funzione cognitiva.
Sono stati ritrovati 14 studi, molti di scarsa qualità. La funzione cognitiva veniva valutata, nei vari trials, con circa 50 test differenti. Tre studi sulla vitamina B6 e sei studi sulla vitamina B12 non hanno dimostrato nessuna efficacia del trattamento. Uno di 3 trials sull'acido folico ha trovato un beneficio sulla funzione cognitiva in pazienti con deterioramento cognitivo e bassi livelli basali di folati. Sei trials in cui erano state usate combinazioni di vitamine B non hanno dimostrato alcun effetto sulla funzione cognitiva. Addirittura in tre studi i pazienti trattati con placebo mostravano un miglioramento cognitivo maggiore rispetto a chi riceveva acido folico o una combinazione di vitamine B.
Gli autori concludono che, sebbene gli studi esaminati abbiano arruolato casistiche poco numerose, abbiano valutato outcomes eterogenei e manchino lavori in cui sono stati valutati i sintomi o gli esiti clinici, le prove esistenti non dimostrano una qualche efficacia della vitamina B6,B12 e dell'acido folico sui test di funzionalità cognitiva in soggetti con funzione cognitiva deficitaria o normale.

Fonte:

Balk EM et al. Vitamin B6, B12, and Folic Acid Supplementation and Cognitive Function
A Systematic Review of Randomized Trials. Arch Intern Med. 2007 Jan 8;167:21-30.

Commento di Renato Rossi

Questa revisione sistematica conferma quanto già era noto: supplementi vitaminici non influenzano la funzione cognitiva nei sani e neppure in chi ha qualche deficit cognitivo. D'altra parte le vitamine hanno deluso anche per quanto riguarda una possibile riduzione del rischio cardiovascolare.
All'argomento questa testata ha dedicato numerosi approfondimenti ai quali si rimanda .

Referenze

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2609
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2502
3. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2383
4. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2710