Antiossidanti: maneggiare con cura

Data 11 dicembre 2007
Categoria scienze_varie

Alcuni supplementi antissidenti possono aumentare la mortalità mentre l'effetto di selenio e vitamina C richiede ulteriori studi.

Questa revisione sistematica voleva esaminare gli effetti dei supplementi di antiossidanti sulla mortalità negli RCT di prevenzione sia primaria che secondaria.
Sono stati inclusi nell'analisi 68 RCT con 232.606 partecipanti. Gli studi dovevano confrontare betacarotene, vitamina A, vitamina C, vitamina E e selenio (da soli o in combinazione) con placebo o non trattamento. L'end-point considerato è stato la mortalità totale e l'analisi è stata effettuata con la tecnica detta "random-effects".
Quando si considerano insieme tutti gli RCT, sia quelli di qualità sia quelli con più elevato rischio di bias, non si nota nessun effetto sulla mortalità (RR 1,02; IC95% 0,98-1,06). Tuttavia i trials con basso rischio di bias (RR 1,16; IC95% 1,05-1,29) e quelli con selenio (RR 0,998; IC95% 0,997-0,9995) erano associati a dati statisticamente significativi.
In 47 RCT con basso rischio di bias (per oltre 180.000 partecipanti) i supplementi di antiossidanti aumentavano in mdo signiifcativo la mortalità (RR 1.05; IC95% 1,02-1,08). Sempre negli RCT a basso rischio di bias dopo aver escluso quelli con selenio, il betacarotene, la vitamina A e la vitamina E, da soli o in combinazione, aumentavano il rischio di morte. Vitamina C e selenio non avevano un effetto significativo sulla mortalità.
Gli autori concludono che betacarotene, vitamina A e vitamina E possono aumentare la mortalità totale mentre il ruolo potenziale di vitamina C e selenio necessita di ulteriori studi.

Fonte:

Bjelakovic G et al. Mortality in Randomized Trials of Antioxidant Supplements for Primary and Secondary Prevention. Systematic Review and Meta-analysis
JAMA 2007 Feb 28;297:842-857.

Commento di Renato Rossi

La revisione sintetizzata in questa pillola è stata effettuata da autori del centro Cochrane di Copenaghen in collaborazione con studiosi serbi e italiani. Le conclusioni fanno il paio con quelle dei National Institutes of Health americani secondo i quali esistono poche prove dell'utilità di preparati contenenti vitamine e minerali nella prevenzione del cancro e delle malattie croniche . Vi sono anzi fondati motivi per ritenere che alcuni supplementi antiossidanti possano portare ad un aumento della mortalità totale, suggerisce la revisione pubblicata da JAMA. Insomma è meglio lasciar perdere le pillole e affidarsi alle care e vecchie vitamine presenti in natura sotto forma di frutta e verdura che hanno anche il vantaggio di soddisfare il palato.

Referenze

1. Servono le vitamine e i minerali?