Supplementi di multivitamine negli adulti sani?

Data 16 febbraio 2025
Categoria scienze_varie

Uno studio di coorte con follow-up molto prolungato suggerisce che l'assunzione a lungo termine di multivitamine a scopo preventivo non riduce la mortalità totale e neppure quella dovuta alle patologi più comuni.

Sempre più frequentemente adulti sani assumono supplementi di multivitamine nella convinzione che questa pratica sia utile. Ma si tratta di una credenza fondata su dati di realtà? Per rispondere alla domanda è stato effettuato uno studio di coorte su poco più di 390.000 adulti in buona salute seguiti per molti anni. Gli autori di questo studio sono partiti dalla constatazione che più del 30% degli adulti negli Stati Uniti assumono multivitamine con lo scopo di prevenire le malattie, nonostante i dati della United States Preventive Services Task Force (USPSTF) che nel 2022, dopo un'ampia revisione della letteratura, aveva trovato che non vi erano studi sufficienti a determinare i benefici o i danni a lungo termine di questa abitudine, soprattutto a causa di un follow-up insufficiente delle ricerche.
Nello studio riassunto in questa pillola sono stati usati i dati di 3 lavori prospettici di corte statunitensi e seguiti con un follow-up molto prolungato (fino a 27 anni). I partecipanti erano adulti sani, esenti da patologie pregresse. L'uso delle multivitamine era auto-riportato.
L'endpoint valutato era la mortalità totale. Si è evidenziato che l'assunzione di multivitamine non era associata a una riduzione della mortalità totale, così come non vi erano differenze tra chi assumeva multivitamine e chi non le assumeva per quanto riguarda le principali cause di morte.
Questi dati evidenziano quindi che la pratica molto comune di assumere multivitamine a scopo preventivo non porta a benefici per quanto riguarda la riduzione della mortalità totale e di quella dovuta alle principali patologie. Si tratta di uno studio osservazionale che può essere gravato da vari tipi di bias (per esempio l'assunzione di multivitamine era autoriferita). Tuttavia gli autori hanno tenuto conto di numerosi fattori confondenti come per esempio l'età, il sesso, l'etnia, lo stato di fumatore, il BMI, l'abitudine ad assumere alcolici, l'attività fisica, la storia familiare di cancro, l'assunzione di caffè, ecc. Inoltre il follow-up è stato molto lungo. I dati appaiono quindi abbastanza affidabili e degni di attenzione.

RenatoRossi

Bibliografia

1. tfield E, O'Connell CP, Abnet CC, Graubard BI, Liao LM, Beane Freeman LE, Hofmann JN, Freedman ND, Sinha R. Multivitamin Use and Mortality Risk in 3 Prospective US Cohorts. JAMA Netw Open. 2024 Jun 3;7(6):e2418729. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.18729. PMID: 38922615; PMCID: PMC11208972.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 10:18 | Pagina 1 di 1