La vecchia compressa multivitaminica, meglio di tanti integratori…

Data 13 novembre 2025
Categoria professione

Il pubblico viene bombardato quotidianamente da pubblicità aggressive di integratori che vantano mirabolanti effetti positivi su memoria, concentrazione e in genere sulle funzioni cerebrali, arrivando a vantare effetti positivi sulle forme di demenza.

Poiche' gli integratori non soggiacciono alle rigide norme che regolano la sperimentazione dei farmaci, e' accaduto che alcuni studi effettuati negli USA hanno evidenziato come la composizione dichiarata talvolta non corrisponda con esattezza a quella reale. Inoltre le composizioni (almeno negli USA, ma probabilmente non solo) sono le piu' varie e comprendono una miriade di componenti diversi non sempre elencati, per cui e' praticamente impossibile una valutazione certa e verificata. Ne abbiamo gia' parlato (1) (2).

Un'analisi del contenuto di 12 integratori cognitivi infatti ha rilevato che la maggior parte di essi presentava almeno un ingrediente elencato ma non rilevato alle analisi o, al contrario, conteneva composti rilevati ma non riportatisull'etichetta.

La caratteristica comune e' comunque la scarsita' di prove rigorose di efficacia e di tollerabilita', in quanto le pubblicita' degli integratori si basano generalmente su studi di piccole dimensioni e spesso sponsorizzate dalle stesse aziende produttrici.

Fanno eccezione, in senso positivo, le vecchie compresse multivitaminiche: in un ampio studio randomizzato controllato con placebo e comparatore, finanziato dai National Institutes of Health (3) e' stato riscontrato che gli anziani a cui era stato somministrato un multivitaminico avevano punteggi cognitivi globali più elevati (su memoria, cognitivita' e funzioni globali) rispetto a coloro che non lo assumevano.

Alla fine del discorso gli studiosi esprimono un sentito invito a "mangiar sano", che' i benefici della dieta mediterranea sono invece stati ampiamente studiati.

Daniele Zamperini - Guido Zamperini

(1)http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=2685
(2)http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=2942
(3)https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/alz.12767?ref=our-brew
Integratori per migliorare le funzioni cerebrali: solo propaganda o speranza? - Medscape - 31 luglio 2025.