



Anche le vitamine uccidono

23 ottobre 2015



Quando le vitamine uccidono, *Martina Marchiori, 29 agosto 2013*

Primi indizi che gli antiossidanti possono causare problemi

Uno studio del 1996 su circa 18.000 individui scopre il 28 per cento in più di tumori del polmone e il 17 per cento in più di decessi nei pazienti cui venivano somministrati beta carotene e retinolo rispetto ai controlli che non avevano ricevuto gli antiossidanti.

L'aumento del rischio diventa palese dopo 18 mesi, particolarmente nel gruppo dei forti fumatori, e si rivela addirittura maggiore tra i fumatori che erano stati esposti all'asbesto, noto cancerogeno.

Alcune vitamine possono accorciare la vita

Nel 2007 una revisione critica di 68 tra i più rigorosi studi sulle vitamine evidenzia che unendo i dati dei 47 test si ottiene un aumento dei 5 % nel tasso di morte precoce. Ulteriori analisi collegano l'aumentato rischio con il beta carotene e le vitamine A ed E

Quando le vitamine fanno male, *Simona Peverelli*

Le vitamine, è noto, fanno bene. Ogni problema ha la sua: c'è la C che protegge dai radicali liberi, la D se manca il calcio, o la K per la coagulazione del sangue.

Ma attenzione, alcune di queste vanno prese con le pinze, perché un consumo eccessivo potrebbe mettere a rischio la salute.

Non c'è nulla da temere per tutte quelle cosiddette idrosolubili, che il corpo provvede a smaltire naturalmente attraverso i reni.

Il rischio si affaccia quando si assumono le liposolubili, cioè diluibili nei grassi, come la **A, D, E e la K**, che vengono assorbite dall'organismo e che quindi richiedono la prescrizione del medico.

Sono chiamati in causa, perciò, tutti coloro che integrano la dieta con prodotti vitaminici in maniera imprudente.

Meglio chiedere al medico

«I beveroni e le pillole in libero commercio «non sono rischiose perché formate da sostanze idrosolubili – ha spiegato Antonio Ettore Pontiroli, primario di medicina dell'ospedale San Paolo di Milano - quelle che richiedono la ricetta, invece, sottopongono chi le consuma a un rischio teorico.

Perciò, se ci si limita ad assumere vitamine a tavola e finché non si entra in farmacia con ricetta alla mano, si può stare tranquilli.»

Evitare gli eccessi

Il problema sorge quando non si seguono le istruzioni del medico e si esagera con il

dosaggio.

«Esiste il rischio teorico da intossicazione di vitamina D, ad esempio – ha spiegato l'esperto – si rischia infatti l'ipercalcemia, una patologia che provoca una sensazione di grave sonnolenza, ma anche nausea, vomito e diarrea, e che alla lunga può causare anche l'insorgere di calcoli. Si tratta di casi rari ma conclamati e tutti legati all'eccesso di dosaggio».

Il caso della D

La vitamina D viene prescritta solitamente in due circostanze molto diverse: per curare il rachitismo infantile, oppure l'osteoporosi nelle persone anziane. Insomma da un capo all'altro della vita può accadere che il corpo abbia bisogno di questa sostanza, ma nel primo caso il controllo dei genitori e del medico limita al minimo le possibilità di sovradosaggio, più a rischio è invece la persona in là con gli anni.

I rischi della C

Un'altra da maneggiare con cura è la vitamina C, che se non è consumata attraverso la cara vecchia spremuta invernale, ma in pillole,

«può causare anche i calcoli renali – ha proseguito Pontiroli – perché tende ad acidificare le urine, per cui può accadere che in certi soggetti si verifichi una precipitazione di alcuni cristalli».

L'insolito effetto della E

«Un caso a parte – ha concluso il primario – è quello della vitamina E, che potremmo definire una 'liposolubile insolita', perché viene smaltita molto velocemente dall'organismo.

Normalmente verrebbe prescritta come antiossidante, ma la verità è che dopo poche ore non ha più nessun effetto.

Se ad esempio la assumiamo la mattina e poi mangiamo il salame alla sera, non sarà più in grado di fare il suo dovere, vista la sua azione a breve termine».

Tirando le somme, se oggi nei Paesi economicamente sviluppati è ben difficile trovare sintomi da carenza vitaminica, a parere degli esperti, è più probabile registrare quelli causati da **eccesso di vitamine**, perché non tutti sanno che (solo alcune) possono diventare 'cattive'.

Vitamine e integratori fanno bene? Un dilemma antico

Eleonora Lorusso, Panorama, 26 luglio 2013

Gli integratori alimentari e le vitamine fanno bene davvero? Perché ci si interroga puntualmente sui loro benefici, soprattutto nella prevenzione e cura di tumori e malattie cardiache?

Il dilemma non è da poco, soprattutto perché dietro il massiccio consumo d'integratori alimentari esiste un'imponente industria farmaceutica che ha tutto l'interesse a sostenere la bontà dei propri prodotti. Basti pensare che nel 2012 più della metà della popolazione degli Stati Uniti ha assunto integratori di vitamine (in Italia, nel 2008, uno

su tre).

Quello che pochi sanno, però, è che la passione per le vitamine è da ricondursi a un uomo.

Un uomo che ha avuto così ragione da aver meritato due premi Nobel, ma così torto da essere stato il più **grande ciarlatano del mondo**.

Quest'uomo è Linus Pauling, che negli anni '30 scoprì la natura del legame chimico e applicò la meccanica quantistica per determinare la struttura delle molecole.

Permettendo di scoprire l'emoglobina, nel 1954 ottenne il premio Nobel per la Chimica, seguito da quello per la Pace, nel 1962, per il suo impegno da attivista durante la seconda guerra mondiale.

Ma la sua fama si deve al grande sostegno che diede all'uso d'integratori vitaminici, a partire da un celebre discorso in cui diede la sua "ricetta" di lunga vita, dettatagli da un biochimico, Irwin Stone: assumere 3.000 milligrammi di vitamina C al giorno.

Pauling non solo seguì il consiglio di Stone, con grande entusiasmo, ma arrivò a un consumo di 18.000 milligrammi al giorno di vitamina C.

Nel 1970 il chimico americano pubblicò un testo, intitolato La Vitamina C e il comune raffreddore, esortando i lettori ad assumere circa 50 volte la dose raccomandata.

Era convinto che il comune raffreddore fosse destinato a diventare solo una "postilla" nella storia dell'uomo, da cancellare nell'arco di un decennio, se non addirittura in un paio di anni.

Lo scritto di Pauling divenne un best seller, più volte ripubblicato. Naturalmente l'effetto fu quello di aumentare le vendite di integratori vitaminici, tanto che a metà degli anni '70 50 milioni di americani stavano già seguendo le indicazioni di Pauling.

Tutto ciò nonostante lo scetticismo del mondo scientifico che già prima dell'uscita del libro di Pauling.

Nonostante altre ricerche avessero dimostrato che Pauling si sbagliava, il chimico si rifiutò di crederci e continuò a promuovere la vitamina C nei suoi discorsi, articoli e pubblicazioni e, quando compariva in pubblico con evidenti sintomi da raffreddamento, si scherniva dicendo che si trattava di forme allergiche.

Pauling però si spinse oltre, affermando che la vitamina C non solo preveniva il raffreddore, ma curava persino il cancro.

Nel 1971 Pauling ricevette una lettera da Ewan Cameron, un chirurgo scozzese che lavorava in un piccolo ospedale fuori Glasgow, secondo il quale i pazienti malati di cancro che erano stati curati con 10 grammi di vitamina C al giorno reagivano meglio di quelli che non ne avevano assunta.

Pauling, ovviamente entusiasta, pubblicò la scoperta prima sul Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), in quanto membro dell'Academy stessa (ma il documento venne subito rifiutato), poi su Oncology.

Quando i ricercatori valutarono le analisi di Cameron, capirono che i pazienti ammalati

di cancro e trattati con vitamina C erano già migliorati all'inizio della terapia.

Ma Pauling non mollò: nel 1971 dichiarò che la vitamina C aveva come effetto quello di diminuire del 10% le morti per cancro, portando poi la percentuale al 75%.

Secondo Pauling, l'aspettativa di vita degli americani, grazie agli integratori vitaminici, poteva aumentare fino a 110 anni, per arrivare infine fino a 150 anni.

Pur contro voglia, i ricercatori decisero di mettere alla prova la teoria di Pauling, ma arrivarono a concludere che non c'erano differenze tra i pazienti ammalati di cancro e trattati con 10 grammi di vitamina C al giorno rispetto a quelli che non ne assumevano.

Ma Pauling insistette arrivando a sostenere che la vitamina C, presa insieme a dosi massicce di vitamina A e vitamina E, così come di selenio e beta-carotene non solo poteva prevenire i raffreddori e curare il cancro, ma anche tutte le altre malattie umane conosciute, da quelle mentali all'epatite, la polio, la tubercolosi, le ulcere e le allergie, solo per fare qualche esempio.

Naturalmente, quando iniziò a diffondersi l'Aids, Pauling sostenne che poteva essere curato nello stesso modo.

A dar manforte a Pauling arrivò, nel 1992, la prima pagina del Time che dichiarava

Il reale potere delle vitamine: una nuova ricerca mostra che possono aiutare a combattere il cancro, le malattie cardiache e gli effetti del tempo.

Purtroppo (per Pauling) una serie di altri studi, dal 1994 fino ai giorni nostri, ha dimostrato invece che in soggetti affetti da malattie cardiache o in chi era stato esposto ad asbesto, il rischio di cancro era maggiore in presenza di un'assunzione di vitamine A, E e beta-carotene.

Ma com'è possibile che una dieta ricca di integratori alimentari che combattono i radicali liberi (causa dell'invecchiamento cellulare) possa danneggiare il nostro organismo? La spiegazione è da attribuirsi al fatto che i radicali liberi non sono così dannosi come sembra: se è vero che possono danneggiare il DNA e distruggere le membrane cellulari, essi servono anche a combattere batteri e cellule cancerogene.

Se si assumono troppe vitamine e antiossidanti, si crea uno sbilanciamento tra la produzione e la distruzione di radicali liberi, che causa uno stato innaturale nel quale il sistema immunitario è meno pronto e abile nel combattere attacchi esterni.

I ricercatori hanno definito questa situazione il "paradosso degli antiossidanti".

Qualunque sia la ragione, i dati sono comunque evidenti: alte dosi di vitamine e integratori aumentano il rischio di malattie cardiache e cancro. Per questo nessun organismo di pubblica salute, nazionale o internazionale, ne raccomanda l'assunzione.

Ps: la moglie di Pauling morì per un tumore allo stomaco, lui per un cancro alla prostata.