Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Vitamine in pillole: non bisogna esagerare

Situazione al
11/2014

## No ai cocktail vitaminici "fai da te"

**L'eccesso di vitamine può essere estremamente pericoloso per la salute. Specialmente in concomitanza con il cambio di stagione, quando il loro consumo tende ad aumentare, medici ed esperti nutrizionisti esortano a non abusarne e a evitare il "fai da te". Nonostante i numerosi studi al riguardo, a tutt'oggi mancano prove certe sui presunti effetti benefici di estratti e vitamine da consumarsi in forma dissociata o mischiate tra loro. Alcune di esse, per esempio il carotene, sembrano anzi essere seriamente dannose e perfino indurre malattie tumorali.**

Mentre in passato era il medico a prescrivere i complessi vitaminici in base al fabbisogno specifico del paziente, oggi in qualsiasi supermercato è possibile acquistare pillole, capsule e compresse che promettono benessere e vitalità. Convinti di farsi del bene, i consumatori non esitano ad acquistarne in dosi massicce, spesso dedicandosi alla preparazione domestica di cocktail che dovrebbero renderli più sani, tonici e belli, magari anche proteggendoli da raffreddori e influenze. La verità è però che la maggior parte di noi non ha alcun bisogno di supplementi di vitamine, tanto meno in dosi stabilite a propria discrezione. Parte dei multivitaminici in commercio risultano infatti sovradosati rispetto al normale fabbisogno di un individuo, arrivando a rappresentare un rischio, anziché un beneficio per la salute. Particolarmente critico il giudizio degli esperti sulla betacarotina, nota anche come vitamina dei fumatori. Contrariamente all'idea che la sua assunzione quotidiana aiuti a prevenire il cancro ai polmoni, due importanti studi hanno evidenziato che il supplemento di questa vitamina in un gruppo di fumatori non solo non portava benefici, ma addirittura sembrava aumentare la mortalità per infarto e cancro polmonare. Diversi studi hanno riscontrato effetti indesiderati da sovradosaggio anche per le vitamine A, C e D.

"L'abitudine ad assumere complessi vitaminici è un modo per attenuare i sensi di colpa", afferma Barbara Telser, consulente nutrizionista del CTCU. Sensi di colpa, perché molti di coloro che assumono vitamine sintetiche sanno di seguire un'alimentazione scorretta e poco varia. Ai fini della prevenzione

del cancro, gli studiosi ribadiscono invece l'importanza di una dieta sana ed equilibrata, ricca di alimenti vegetali. Questa è anche la raccomandazione della Deutsche Gesellschaft für Ernährung (società tedesca per l'alimentazione) nell'ambito della campagna "cinque porzioni al giorno": il regolare consumo di frutta e verdura è fondamentale per ridurre il rischio di tumori maligni. Talune vitamine e i componenti vegetali secondari contenuti soprattutto nella buccia di frutta e verdura possiedono infatti proprietà antiossidanti che aiutano a prevenire il cancro. **L'effetto protettivo è garantito però solo da vitamine e componenti secondari presenti in forma naturale nei vegetali.**

**Secondo gli studi scientifici condotti finora, succhi di frutta e prodotti a base di vitamine sintetiche (cosiddetto "designer food"), come pure i complessi vitaminici sono invece superflui, quando non deleteri per le persone che stanno bene.**

***Progetto cofinanziato dal Ministero delle Attività Produttive***