

19 novembre 1996 0:00

## ESAGERARE CON LE VITAMINE

Roma, 19 novembre 1996. Betacarotene, selenio, zinco, vitamina C, antiossidanti ..... La moda americana di assumere queste sostanze, puo' secondo l'Aduc "svolgere un'azione preventiva nei confronti del cancro e delle malattie cardiovascolari ma questi prodotti, se utilizzati in dosi massicce, possono avere effetti nocivi, addirittura opposti a quelli desiderati". Per questo l'Aduc invoca l'intervento del ministero della Sanita', che "con un'azione informativa, potrebbe contrastare la pubblicita' di alcune case farmaceutiche che si arricchiscono vendendo prodotti vitaminici a caro prezzo".

L'Aduc cita studi finlandesi, pubblicati sul New England Journal of Medicine, sostenendo che un surplus di antiossidanti non ha alcun ruolo nella prevenzione di malattie gravi. "La vera prevenzione -spiega l'associazione- sta in una dieta varia, ricca di frutta e verdura per quanto riguarda i sali minerali, mentre per il selenio e per lo zinco basta assumere carne e pesce. La vitamina A si puo' prendere bevendo il latte."

Secondo gli studi citati dall'Aduc "l'assunzione di betacarotene e di vitamina A per quattro anni potrebbe addirittura essere responsabile dell'aumento del cancro ai polmoni, mentre dosi massicce di vitamina C, zinco e selenio non apportano alcun beneficio a persone sane".