6. marzo

Integratori: elogio consapevole dell'irrazionalità

Niente è perfetto.
La vita è caotica.
Le relazioni sono complesse.
I risultati sono incerti.
Le persone sono irrazionali.
Hugh Mackay

Ho una confessione da fare: assumo integratori vitaminici. Perché questa è una confessione?
Bene, perché la ricerca indica da anni che ***gli integratori alimentari sono uno spreco di denaro*** per la maggior parte delle persone .

Uno studio dopo l'altro dimostra che hanno un ***beneficio minimo o nullo*** nella prevenzione di condizioni come il cancro o le malattie cardiovascolari.
Infatti, la *vitamina E* e il *beta carotene*, *fonte di vitamina A*, sono stati collegati ad un *aumento del rischio di cancro.*
Anche gli integratori di curcuma hanno causato danni al fegato in un piccolo sottogruppo di persone.

Nonostante lo sappia, prendo ancora alcuni integratori. Ciò è dovuto principalmente al fatto che sono disordinato e caotico e mi preoccupo di non consumare abbastanza nutrienti presenti in quantità elevate nella carne, come la vitamina B12 e il ferro.

In una certa misura considero gli integratori come ***una polizza assicurativa nutrizionale***, che colma eventuali lacune nella mia dieta. Inoltre, qual è il danno, giusto?

Dopotutto le vitamine sono essenziali per la nostra salute. Ma una nuova ricerca mi ha fatto ripensare questa filosofia.

Il team di **Stanley Hazen** *della Cleveland Clinic in Ohio* e i suoi colleghi hanno scoperto che le persone con ***alti livelli di niacina*** nel sangue, nota anche come vitamina B3, hanno maggiori probabilità di avere un infarto o un ictus rispetto a quelli con livelli più bassi. Ciò è potenzialmente dovuto al fatto che il corpo converte la niacina in eccesso in un composto chiamato 4PY, che, nei roditori, può infiammare i vasi sanguigni.

L' infiammazione è una delle principali cause delle malattie cardiache. Nello studio, le persone con livelli elevati di 4PY avevano in media circa il 60% in più di probabilità di avere un infarto o un ictus rispetto a quelle con livelli più bassi.

Ciò suggerisce che, quando si tratta di vitamine, puoi davvero avere troppe cose buone. Solo di recente i medici hanno smesso di prescrivere alte dosi di niacina a persone particolarmente a rischio di malattie cardiovascolari.

Inizialmente prescrissero la vitamina perché gli studi avevano scoperto che poteva abbassare il colesterolo, un fattore che contribuisce alle malattie cardiache. L'intervento è caduto in disgrazia dopo che ulteriori studi hanno dimostrato che la niacina aveva un effetto minimo sulla salute del cuore e di fatto riduceva l'efficacia delle statine, i farmaci comunemente prescritti per abbassare il colesterolo.
I ricercatori hanno coniato l'enigma "il paradosso della niacina", che Hazen e i suoi colleghi potrebbero essere riusciti in qualche modo a risolvere.

Ma potrebbe non essere così netto e secco.

Ad esempio, in precedenza è stato pubblicato uno studio che ha scoperto che dosi estremamente elevate di un'altra forma di vitamina B3 possono alleviare il dolore persistente nei topi, suggerendo che potrebbe aiutare a trattare il disagio cronico anche nelle persone. Forse i benefici e i danni delle vitamine variano a seconda della loro dose e della condizione che stanno trattando.

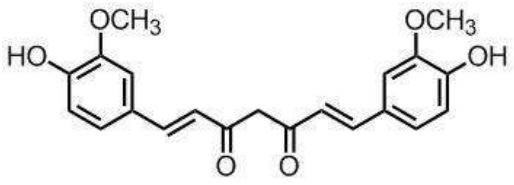
Per me è ovvio, ora più che mai, ***quanto poco sappiamo sugli effetti degli integratori***, ma questo non vuol dire che tutti dovrebbero buttarli via perché alcuni gruppi di persone ne hanno bisogno.

Ad esempio, durante la gravidanza si consiglia l'integrazione di acido folico per ridurre la probabilità che il feto sviluppi difetti neurologici. Alcune persone sono carenti anche di alcune vitamine e minerali. Uno studio ha rilevato che quasi il ***40%*** delle ragazze e delle giovani donne negli Stati Uniti ha bassi livelli di ferro, per cui gli integratori rappresentano una terapia di riferimento.

Allegato: CURCUMA

Gli integratori e i tè di curcuma sono stati collegati a cinque nuovi casi di lesioni al fegato che hanno causato l'ingiallimento della pelle delle persone. Tutti i casi sono guariti con il trattamento.

La curcuma è una spezia gialla ricavata dalla pianta Curcuma longa . È diventato un integratore popolare poiché contiene un composto chiamato curcumina, che ha leggermente alleviato condizioni infiammatorie come l'artrite e il raffreddore da fieno in piccoli studi.



curcumina

A maggio 2021, più di una dozzina di casi di danni al fegato legati alla curcuma sono stati recentemente segnalati all'Istituto nazionale statunitense per il diabete e le malattie digestive e renali . Cinque nuovi casi sono stati presentati questa settimana all'incontro scientifico annuale dell'American College of Gastroenterology nella Carolina del Nord.

Un caso, presentato da **Angeline Luong** al *Kaiser Permanente Los Angeles Medical Center* in California, riguarda una donna di 49 anni senza problemi di salute di base che ha sviluppato nausea e vomito dopo aver assunto un integratore quotidiano di curcuma, la dose raccomandata sulla confezione. per tre mesi.

I suoi sintomi si sono risolti quando ha temporaneamente sospeso l'assunzione dell'integratore, ma sono tornati quando ha ripreso il regime. Ha anche sviluppato un ingiallimento della pelle e del bianco degli occhi. Gli esami del sangue e una biopsia epatica hanno successivamente rivelato che aveva una grave lesione al fegato.

La pelle e gli occhi della donna sono diventati gialli perché il suo fegato non è stato in grado di svolgere la sua normale funzione di processare la bilirubina, una sostanza gialla prodotta durante la naturale degradazione dei globuli rossi, che porta all'itterizia, dice Luong.

La donna si è ripresa dopo che le sono stati somministrati steroidi e N-acetilcisteina, un medicinale normalmente usato per trattare le overdosi di paracetamolo (paracetamolo). È stata dimessa dopo tre settimane di ospedale.
Casi simili sono stati presentati da ricercatori con sede a New York, Florida e New Jersey, e tutti i soggetti colpiti hanno assunto la dose raccomandata sulla confezione dell'integratore.

Inoltre, **Prisca Pungwe** del *Baylor College of Medicine Texas* ha descritto come una donna di 62 anni abbia sviluppato nausea, dolore addominale e occhi gialli dopo aver bevuto un tè alla curcuma per tre settimane, con test che hanno confermato che aveva una lesione al fegato. La donna si è ripresa con le cure.

La stragrande maggioranza delle persone che assumono integratori di curcuma – il quarto integratore a base di erbe più venduto negli Stati Uniti – non sviluppa danni al fegato, ma alcuni fattori genetici possono rendere le persone più sensibili, afferma **Ken Liu** del *Royal Prince Alfred Hospital di Sydney*, in Australia.

"Quando prendi un integratore a base di erbe, questo viene digerito e assorbito nel flusso sanguigno, quindi entra nel fegato per essere metabolizzato prima di raggiungere il resto del corpo", afferma. "Quel metabolismo è svolto da enzimi nel fegato che sono geneticamente diversi da una persona all'altra, quindi alcune persone lo trasformano in qualcosa di inerte e innocuo, mentre altri lo trasformano in qualcosa di tossico."

Gli integratori sono più rischiosi rispetto al consumo di curcuma negli alimenti perché spesso contengono additivi per aumentare l'assorbimento della curcumina, afferma Luong. Ad esempio, l'aggiunta di pepe nero agli integratori e ai tè può aumentare l'assorbimento della curcumina di 30 volte . Curcuma e pepe nero vengono spesso utilizzati insieme in cucina , ma ciò avviene all'interno di miscele complesse di altri ingredienti che ne limitano l'assorbimento.

Man mano che gli integratori erboristici e dietetici diventano più popolari , Liu afferma di vedere sempre più persone con lesioni al fegato, alcune delle quali necessitano di trapianti di fegato . Tendenze simili sono state segnalate negli Stati Uniti e in Europa .

Può volerci molto tempo per rendersi conto che un integratore a base di erbe è la causa di problemi al fegato perché le persone non sempre menzionano l'uso dell'integratore quando un medico chiede se stanno assumendo medicinali, dice Liu.

All'incontro sono stati presentati anche casi di danni al fegato causati da integratori a base di erbe diversi dalla curcuma. Ad esempio, **Connor Wayman** *dell'Università del Nevada* ha descritto come un uomo di 19 anni abbia sviluppato un forte prurito alla pelle, ittero e urine marrone scuro dopo aver assunto integratori contenenti la pianta ashwagandha.

Khushboo Bhatia del *Mount Auburn Hospital nel Massachusetts* ha presentato come una donna di 55 anni abbia sviluppato prurito, urine scure e perdita di appetito dopo aver consumato una tisana contenente radice di zucchetto, frutto di gardenia e radice di rabarbaro. Entrambi i casi presentavano lesioni al fegato che si sono risolte dopo la sospensione dei prodotti.