

Grazie al supporto dell'Accademia Svizzera delle Scienze Mediche, dell'Ufficio federale della sanità pubblica e delle biblioteche universitarie, tutte le Revisioni Cochrane Svizzera sono liberamente disponibili e possono essere scaricate dal sito internet www.cochranelibrary.com.

REVISIONE COCHRANE PER IL MEDICO DI FAMIGLIA



Integrazione di vitamine e sali minerali per il mantenimento della funzione cognitiva in individui cognitivamente sani di mezza e tarda età (Revisione)

Questa rubrica presenta i risultati di una revisione sistematica pubblicata dalla Cochrane Collaboration nella Cochrane Library (www.cochrane.org).

Fonte: Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 12. Art. No.: CD011906

Contesto	Vitamine e sali minerali svolgono multiple funzioni all'interno del sistema nervoso centrale che potrebbero aiutare a mantenere la salute del cervello e il funzionamento cognitivo ottimale. L'integrazione nella dieta di diverse vitamine e sali minerali è stata suggerita come mezzo per il mantenimento della funzione cognitiva, e addirittura per prevenire la demenza, in età avanzata.
Obiettivi	Valutare gli effetti dell'integrazione vitaminica e di sali minerali sulle funzioni cognitive in persone cognitivamente sane dai 40 anni in su.
Metodo di ricerca	È stata effettuata una ricerca della letteratura scientifica fino al 26 gennaio 2018 nei seguenti registri: nei database ALOIS, nel registro specializzato del Gruppo Cochrane sulla demenza e il perfezionamento cognitivo (CDCIG), MEDLINE, Embase, PsycINFO, CINAHL, ClinicalTrials.gov e il World Health Organization (WHO) International Clinical Trials Registry Platform (ICTRP).
Criteri di selezione	Sono stati inclusi studi clinici controllati randomizzati che hanno valutato gli effetti cognitivi, su individui con età maggiore o uguale a 40 anni, per ogni integrazione vitaminica o di sali minerali assunta per bocca per almeno tre mesi.
Raccolta e analisi dei dati	La selezione degli studi, l'estrapolazione dei dati e le valutazioni sulla qualità degli studi sono stati effettuati da due ricercatori. Le vitamine sono state suddivise in generale nelle seguenti categorie: vitamine del gruppo B, vitamine antiossidanti e combinazioni delle due categorie. I minerali sono stati considerati, nel limite del possibile, separatamente. Per interventi ed esiti sufficientemente simili è stata effettuata un'analisi statistica complessiva dei dati. Allo scopo di separare gli effetti cognitivi a breve termine dai possibili effetti a lungo termine sul declino cognitivo, i dati sono stati analizzati per diverse durate di trattamento.

Risultati principali

Sono stati inclusi in totale 28 studi con più di 83'000 partecipanti. Sono state riscontrate alcune limitazioni generali delle evidenze scientifiche. La maggior parte dei partecipanti sono stati inclusi in studi che non avevano come obiettivo principale la valutazione dello stato cognitivo. Questi studi spesso non fornivano una valutazione cognitiva di base e utilizzavano solo brevi valutazioni cognitive nel follow-up. Pochissimi studi hanno stimato l'incidenza di demenza. La maggior parte degli studi non menzionava eventi avversi o riportava solo considerazioni molto generali su di essi. Solo 10 studi hanno avuto un follow-up medio maggiore di 5 anni, mentre, in linea di massima, solo due studi hanno avuto partecipanti di età media inferiore ai 60 anni. Il rischio di bias negli studi inclusi era generalmente basso ad eccezione del rischio di bias per esiti a lungo termine. La forza delle evidenze scientifiche è stata considerata moderata o bassa per quasi tutti i risultati.

Sono stati inclusi 14 studi, con 27'882 partecipanti, che hanno comparato acido folico, vitamina B12 e vitamina B6, o una combinazione di queste vitamine, con un placebo. La maggior parte dei partecipanti aveva più di 60 anni e una storia pregressa di malattia cardiovascolare o cerebrale. Si è riscontrato che l'integrazione di vitamine del gruppo B in adulti cognitivamente sani, per lo più tra i 60 e i 70 anni di età, probabilmente ha un effetto minimo o nullo sulla funzione cognitiva globale. Vi erano pochi dati sugli effetti avversi o sull'incidenza del deterioramento cognitivo o demenza.

Sono stati inclusi 8 studi con 47'840 partecipanti in cui l'intervento attivo è stato di uno o più vitamine antiossidanti: β -carotene, vitamina C o vitamina E. I risultati sono stati eterogenei. Si è riscontrato un beneficio sulla funzione cognitiva globale, ma con basso livello di evidenza, del β -carotene dopo una media di 18 anni di trattamento e della vitamina C dopo 5-10 anni di trattamento. Due studi hanno riportato dati sull'incidenza della demenza, senza tuttavia un effetto significativo delle vitamine antiossidanti sulla demenza. In uno di questi studi è stato riscontrato un aumento statisticamente significativo di diagnosi di cancro alla prostata tra uomini che avevano assunto vitamina E.

Uno studio con 4'143 partecipanti ha comparato integrazioni di vitamina D3 (400 UI/gg) e Calcio con un placebo. È stato riscontrato un effetto nullo di integrazioni di vitamina D3 e Calcio fino a 10 anni sulla funzione cognitiva generale o sull'incidenza di demenza. Uno studio pilota su 60 partecipanti a cui è stata somministrata vitamina D3 ad alto dosaggio (4000 UI/ a giorni alterni) ha documentato che questo dosaggio probabilmente non ha alcun effetto sulla funzione cognitiva.

Uno studio su 1'072 partecipanti sull'integrazione con zinco e rame ha dimostrato un effetto nullo o esiguo di questi minerali sulle funzioni cognitive o sull'incidenza di deterioramento cognitivo.

Uno studio con 3'711 partecipanti non ha mostrato un effetto significativo dell'integrazione di selenio (approssimativamente per la durata di 5 anni) sull'incidenza di demenza.

Infine sono stati inclusi tre studi di integrazione combinata (combinazioni di vitamine del gruppo B, vitamine antiossidanti e sali minerali) con 6'306 partecipanti. Da uno studio che ha valutato la funzione cognitiva complessiva, è emerso un effetto minimo o nullo di queste integrazioni di vitamine e sali minerali sullo stato cognitivo.

Conclusioni degli autori

Sebbene le evidenze scientifiche a disposizione non permettano conclusioni definitive, non sono state riscontrate significative evidenze per cui una qualunque strategia di integrazione vitaminica o di sali minerali, su adulti di media o tarda età e cognitivamente in salute, possa avere un significativo effetto sul declino cognitivo o sulla demenza. Gli unici segnali di un effetto positivo sono emersi da studi di integrazione a lungo termine con vitamine antiossidanti. Questi ultimi dati potrebbero essere i più promettenti per ulteriori ricerche.

Bibliografia

Rutjes AWS, Denton DA, Di Nisio M, Chong LY, Abraham RP, Al-Assaf AS, Anderson JL, Malik MA, Vernooij RWM, Martinez G, Tabet N, Mc Cleery J. Vitamin and mineral supplementation for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in mid and late life. *Cochran e Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 12. Art. No.: CD011906

Traduzione in italiano

PD Dr med. Giorgio Treglia, MSc (HTA)
Responsabile Unità HTA ospedaliero
Area formazione accademica,
ricerca e innovazione
Direzione generale EOC
giorgio.treglia@eoc.ch

Mirka Zeis,
Collaboratrice scientifica
Area formazione accademica,
ricerca e innovazione
Direzione generale EOC
mirka.zeis@eoc.ch