

# Ridurre il rischio di Ictus con la vitamina B

I risultati di una recente meta-analisi indicano che l'integrazione di vitamine del gruppo B nella propria dieta può ridurre il rischio di ictus.



I risultati di una meta-analisi condotta da alcuni ricercatori cinesi indicano che l'integrazione di vitamine del gruppo B nella propria dieta può ridurre il rischio di ictus.

I ricercatori hanno selezionato 14 studi randomizzati includendo nell'analisi un totale di 54913 soggetti. Il campione era stato precedentemente suddiviso in gruppi, alcuni ricevevano un supplemento di vitamina B, altri un placebo.

I ricercatori analizzando i dati hanno scoperto una diminuzione di omocisteina nel siero dei soggetti che avevano ricevuto un supplemento di

vitamine. L'aumento di tale aminoacido è strettamente legato al rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e una sua riduzione può quindi influenzare positivamente il rischio di ictus.

*“Basandosi su questi risultati — afferma uno degli autori dello studio — la capacità della vitamina B di ridurre il rischio di ictus può essere influenzata da una serie di altri fattori come il tasso di assorbimento del corpo, la quantità di acido folico, la concentrazione di vitamina B12 nel sangue e se la persona aveva problemi ai reni o soffriva di pressione alta. Prima di cominciare a prendere questi integratori quindi, si consiglia sempre di consultare il proprio medico”.*

Fonte:

<http://www.neurology.org/content/early/2013/09/18/WNL.0b013e3182a823cc.short?sid=ef0f6b04-7602-460e-9fc4-de874ffb92a9>

### Articolo di Filippo Ongaro

Filippo Ongaro, medico d'avanguardia e innovatore nella medicina preventiva e anti-aging, è un riferimento per chi vuole rallentare l'invecchiamento e stare realmente "bene".