

## **RICERCA: troppa vitamina c aumenta rischio cataratta**

Ecco un altro buon motivo per non cedere alla 'moda' di vitamine e integratori e optare invece per una dieta equilibrata che contenga sufficiente apporto vitaminico e di sali minerali tali da non dover ricorrere alle pilloline: prendere troppa vitamina C fa male, infatti uno studio su 24.600 donne seguite per oltre 8 anni, mostra che quelle che prendono supplementi di 1000 milligrammi di vitamina C, sia regolarmente sia occasionalmente, hanno in media il 25 per cento in più di rischio di soffrire di cataratta. Pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, lo studio è stato condotto da Alicja Wolk del Karolinska Institutet di Stoccolma. Vitamine, integratori, antiossidanti, complessi multivitaminici: gli scaffali delle farmacie sono stracolmi di confezioni di ogni tipo e l'assunzione di supplementi vitaminici é ormai divenuta quasi un'abitudine, dilagante in molti casi come negli Usa. Ma sono ormai moltissimi gli studi che dimostrano che prendere vitamine in eccesso può far male alla salute, e non bene come si illude chi ne consuma in grandi quantità. Sul conto della vitamina C, per esempio, è stato detto non poco: intanto, se presa in eccesso, a breve termine può causare problemi gastrointestinali, nausea e diarrea. Alcuni studi sembrano inoltre dimostrare che nei diabetici l'eccesso di questa vitamina aumenta il rischio di infarto finanche a raddoppiarlo. Adesso gli studiosi svedesi hanno scoperto che le donne che prendono vitamina C possono avere un rischio del 25% in più di ammalarsi e venir operate di cataratta; il rischio è ancora maggiore se le donne assumono questa vitamina per 10 anni di seguito. Il consiglio resta dunque quello di sempre: a meno di carenze specifiche riconosciute dal medico che vi suggerirà come risolverle, se adottiamo una dieta equilibrata non abbiamo bisogno di vitamine, antiossidanti e integratori.