

## Multivitaminici e rischio cancro: cosa dicono gli esperti

**Autore:** Redazione

**Data:** 03 Maggio 2025



Sapevi che **assumere multivitaminici ogni giorno** potrebbe aumentare il rischio di sviluppare il cancro? Una rivelazione che scuote molte certezze e apre un dibattito urgente sulla sicurezza degli integratori. Spesso percepiti come innocui e salutari, i multivitaminici sono ormai presenti nelle case di milioni di persone. Ma secondo nuovi studi, questa pratica potrebbe comportare rischi seri per la salute.

### **Cosa sono davvero i multivitaminici e perché sono così diffusi**

I multivitaminici sono integratori che combinano diverse vitamine e minerali in un'unica compressa. Si trovano facilmente in farmacia o al supermercato e sono comunemente usati per compensare

eventuali carenze nutrizionali. In molti casi, però, vengono assunti senza una reale necessità, solo per “restare in forma”. Questa abitudine è così diffusa che viene spesso considerata sicura, ma nuove evidenze scientifiche suggeriscono il contrario.

## Il legame tra integratori e tumori secondo gli esperti

Secondo il dottor **Mohammad Muneeb Khan** e l'associazione [Killing Cancer Kindly](#), i multivitaminici sintetici possono contenere dosi eccessive di nutrienti, non sempre benefici per l'organismo. Alcuni studi, come riportato da [Surrey Live](#), indicano che l'assunzione quotidiana di vitamine del gruppo B (come B6, B9 e B12) può aumentare fino al **30% il rischio di tumori**, in particolare quelli a polmoni e prostata.

## Perché le vitamine sintetiche possono essere pericolose

A differenza delle vitamine assunte attraverso una [dieta equilibrata](#), quelle sintetiche vengono assorbite rapidamente e in grandi quantità. Questo provoca un accumulo nel sangue che potrebbe offrire nutrimento anche alle cellule tumorali, favorendone la crescita. Gli esperti sottolineano che il corpo non ha bisogno di quantità elevate di vitamine ogni giorno, e l'eccesso può rivelarsi dannoso.

## L'ipotesi di classificare i multivitaminici come farmaci

Vista la gravità delle recenti scoperte, alcuni specialisti chiedono misure più severe per regolamentare l'uso degli integratori. Tra le proposte più discusse c'è la possibilità di vendere i multivitaminici solo con **prescrizione medica**, trattandoli come veri e propri farmaci. Inoltre, si suggerisce l'obbligo di apporre **avvertenze sanitarie sugli imballaggi**, simili a quelle presenti sui pacchetti di sigarette.

## L'importanza di una dieta sana e varia

Non è necessario ricorrere sempre agli integratori per ottenere le vitamine di cui il corpo ha bisogno. La **migliore strategia resta un'alimentazione ricca e bilanciata**, composta da frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e [grassi buoni](#). Solo in presenza di una carenza certificata dal medico, può essere indicato l'uso di un supplemento.

## Quando gli integratori diventano davvero necessari

Esistono casi specifici in cui l'uso dei multivitaminici è giustificato, come nelle donne in gravidanza, nei soggetti con patologie croniche o in chi segue diete molto restrittive. Tuttavia, l'automedicazione e l'assunzione “a scopo preventivo” non sono pratiche consigliabili. Il parere di un professionista è sempre fondamentale.

## Multivitaminici e salute: cosa fare per proteggersi

Per ridurre i rischi associati agli integratori:

- Consulta sempre il medico prima di iniziare un trattamento.
- Leggi attentamente le etichette e rispetta le dosi consigliate.
- Preferisci integratori di origine naturale e certificati.

- Non assumere più prodotti insieme senza controllo.
- Fai controlli periodici per monitorare i livelli vitaminici reali.

## Una nuova direzione per la ricerca scientifica

Un'indagine approfondita è attualmente in corso per chiarire ulteriormente i collegamenti tra integratori e cancro. Nel frattempo, gli esperti raccomandano prudenza e consapevolezza nell'uso dei multivitaminici. Evitare gli eccessi può fare la differenza per la salute a lungo termine.

Fattore	Dettagli
Integratori coinvolti	Multivitaminici sintetici (B6, B9, B12)
Rischio evidenziato	Aumento fino al 30% del rischio di tumori
Motivo del rischio	Assorbimento rapido, eccessi vitaminici nel sangue
Misure proposte	Prescrizione medica, avvertenze sui pacchetti
Alternativa consigliata	Alimentazione equilibrata e varia

## FAQ

### I multivitaminici fanno male?

Non sempre, ma l'assunzione quotidiana senza controllo medico può comportare rischi, soprattutto per la presenza di vitamine sintetiche ad alto dosaggio.

### Quali vitamine sono più a rischio?

B6, B9 e B12 sono state associate a un aumento del rischio di tumori in alcuni studi.

### Cosa posso fare per proteggermi?

Parla con il medico prima di iniziare qualsiasi integratore e prediligi una dieta equilibrata per coprire il fabbisogno vitaminico.

[Foto da DepositPhotos.](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/multivitaminici-rischio-cancro-integratori/>

Generato il 15/05/2025