

Vitamina B6 e metionina riducono il rischio di cancro del polmone

Livelli ematici di vitamina B6 e metionina costantemente elevati sembrano associati a una riduzione del rischio di sviluppare un cancro del polmone.

Una ampia analisi epidemiologica ha mostrato che elevati livelli ematici di vitamina B6 e metionina, un amminoacido essenziale, sono associati a una riduzione del rischio di sviluppare il cancro del polmone, anche per quanto riguarda ex fumatori e fumatori. A indicarlo è uno studio condotto da ricercatori dell'[International Agency for Research on Cancer](#), con sede a Lione, in Francia, coordinati da Paul Brennan, e pubblicato sulla rivista JAMA.

Precedenti ricerche avevano indicato che deficienze di vitamine del complesso B potevano portare a un aumento del rischio di danni al DNA e, quindi, a mutazioni nei geni. “Dato il loro coinvolgimento nel mantenimento dell’integrità del DNA e nell’espressione dei geni, questi nutrienti hanno potenzialmente un ruolo importante nell’inibire lo sviluppo del cancro e offrono la possibilità di modificare il rischio di cancro attraverso cambiamenti nella dieta”, scrivono gli autori che rilevano anche come, in seguito a errori nutrizionali, le carenze relative di vitamine del gruppo B siano alquanto diffuse anche nei paesi sviluppati.

Per la loro analisi i ricercatori si sono basati sui campioni di sangue prelevati nel quadro del progetto EPIC ([European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition](#)) in cui fra il 1992 e il 2000 sono state arruolate 519.978 persone.

Dopo un’analisi dell’incidenza del cancro del polmone in tutta la coorte di EPIC, i ricercatori hanno scoperto che, una volta ponderati i risultati sulla base di vari fattori, il rischio di insorgenza del cancro del polmone fra quanti avevano il livelli più elevati di vitamina B6 (e in particolare ricadevano nel quartile più elevato) era decisamente più basso rispetto agli altri appartenenti agli stessi gruppi. Un rischio inferiore lo mostravano anche i partecipanti con elevati livelli di metionina.

“Una simile consistente diminuzione del rischio non era mai stata osservata in fumatori ed ex fumatori, indicando che i risultati non sono dovuti a fattori confondenti legati al fumo. La dimensione del rischio è rimasta costante anche con l’aumento della lunghezza del follow up, indicando che l’associazione non è spiegata dalla malattia in fase pre-clinica”, osservano i ricercatori.

“I nostri risultati suggeriscono che un valore sopra la mediana sia di vitamina B6 sia di metionina nei cinque anni precedenti sono associati a una riduzione del 50 per cento circa del rischio di sviluppare il cancro del polmone. È stata rilevata anche una debole associazione con i livelli di folati che, quando presente in associazione con quella di vitamina B6 e metionina, diminuiva dei due terzi il rischio di cancro del polmone”.

“Il cancro del polmone è oggi la più comune causa di cancro al mondo e lo resterà presumibilmente anche nel prossimo futuro. Per la prevenzione è essenziale che qualsiasi nuovo dato sulle cause del tumore non distraiga dall’importanza della riduzione del numero di persone che fumano tabacco. Tenendo ben presente questo, è importante riconoscere che un buon numero dei casi di cancro del polmone si verifica in ex fumatori e che un numero non irrisorio si verifica fra chi non ha mai fumato, specialmente fra le donne in alcune regioni dell’Asia. Chiarire il ruolo delle vitamine del complesso B e dei relativi metaboliti nel rischio di cancro del polmone, appare dunque di particolare rilevanza per ex fumatori e non fumatori”, hanno concluso i ricercatori.

(Le Scienze, Giugno 2010)