Η λήψη πολυβιταμινών κρύβει κινδύνους

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 16 Οκτωβρίου, 2011

Οι περισσότερες γυναίκες που παίρνουν πολυ-βιταμίνες το κάνουν για να είναι περισσότερο υγιείς και να ζήσουν περισσότερο. Ωστόσο τελικά … όχι μόνο δεν ζουν περισσότερο σε σχέση με τις γυναίκες που απορροφούν τις βιταμίνες μόνο από την τροφή τους αλλά επιπλέον κινδυνεύουν να φύγουν από τη ζωή νεότερες, σύμφωνα με μία νέα έρευνα των πανεπιστημίων της Μινεσότα στις ΗΠΑ και της ανατολικής Φινλανδίας. Η μελέτη έρχεται να απομυθοποιήσει την χρησιμότητα των συμπληρωματικών βιταμινών, η οποία έχει καταλήξει να αποτελεί μια παγκόσμια βιομηχανία με τεράστιο τζίρο.

«Με βάση τα υπάρχοντα στοιχεία, βλέπουμε μικρή αιτιολόγηση για τη γενικευμένη εξάπλωση των διατροφικών συμπληρωμάτων», γράφουν οι ερευνητές. Τα συμπληρώματα, που περιέχουν τις βιταμίνες Β, φυλλικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και χαλκό, φαίνεται να αυξάνουν τον κίνδυνο σε μεγάλες ποσότητες. Ο σίδηρος είναι το στοιχείο που φαίνεται να προκαλεί την μεγαλύτερη ανησυχία από όλα, ενώ αντίθετα μόνο το ασβέστιο συνδέεται με μικρότερο κίνδυνο θανάτου.

Οι ερευνητές μελέτησαν τις περιπτώσεις περίπου 38.800 γυναικών με μέση ηλικία 62 ετών. Παρόλο που όσες έπαιρναν πολυβιταμίνες και άλλα διατροφικά συμπληρώματα, ήταν γενικά πιο υγιείς, έτρωγαν πιο υγιεινά, κάπνιζαν λιγότερο και ασκούνταν περισσότερο, σε αρκετές περιπτώσεις τελικά πέθαιναν νωρίτερα από όσες δεν έπαιρναν έξτρα βιταμίνες και άλλα συμπληρώματα.

Αν και δεν μπορούν να εξάγουν με βεβαιότητα ένα συμπέρασμα (γι' αυτό, άλλωστε, τόνισαν την ανάγκη να γίνουν και άλλες έρευνες πάνω στο ζήτημα), οι ερευνητές δεν αποκλείουν το αυξημένο ποσοστό θανάτων, σε μερικές περιπτώσεις, να συνδέεται με τις παραπάνω βιταμίνες και τα λοιπά συμπληρώματα.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι ανάλογα συμπεράσματα θα πρέπει να εξαχθούν και για τους άνδρες.

Η νοοτροπία «το παραπάνω είναι και καλύτερο» δεν είναι σωστή, επισημαίνουν οι επιστήμονες, που επισημαίνουν πως η νέα έρευνα έρχεται να προστεθεί σε ένα αυξανόμενο αριθμό ενδείξεων ότι ορισμένα αντιοξειδωτικά συμπληρώματα (όπως η βιταμίνη Α και Ε ή το βήτα-καροτένιο, μπορούν τελικά να αποβούν επιζήμια για τον οργανισμό σε μεγάλες δόσεις. Για αυτό το λόγο, όπως υπογραμμίζουν, «δεν μπορούμε να συστήσουμε την χρήση βιταμινών και άλλων συμπληρωμάτων ως προληπτικό μέτρο, τουλάχιστον όχι σε ένα πληθυσμό που διατρέφεται καλά».

Μόνο αν κανείς έχει έλλειψη σε κάποια συγκεκριμένη βιταμίνη ή άλλο στοιχείο, έχει ιατρικό νόημα να πάρει συμπληρωματικές ποσότητες, τονίζουν.

(Πηγή: medicalnews.gr)

ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ:

Οφέλη και κίνδυνοι από βιταμίνες (Μαίρη Κατσανοπούλου)