Προσοχή, κίνδυνοι από τα φυσικά φάρμακα (Έλενα Φυντανίδου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 26 Φεβρουαρίου, 2010

Υπόσχονται υγεία και ευεξία, ωστόσο η αλόγιστη κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στον οργανισμό

Υστερία είχε πιάσει το πανελλήνιο στις αρχές του 1952, όταν μαθεύτηκε η είδηση ότι το αφέψημα της ρίζας πικραγγουριάς θεραπεύει τον καρκίνο. Παρ΄ ότι η επιστημονική κοινότητα είχε αντιδράσει έντονα, τα θύματα του κομπογιαννιτισμού ήταν πολλά.

Πενήντα δύο χρόνια αργότερα το έργο «ξαναπαίχτηκε». Αυτή τη φορά όμως ήταν «υπερπαραγωγή», καθώς το περίφημο φάρμακο κατά του καρκίνου το οποίο παρασκευάζεται από το δηλητήριο του γαλάζιου σκορπιού έκανε τον γύρο του κόσμου.

Ανάλογες εικόνες ζήσαμε πριν από περίπου τρία χρόνια με τη φραπελιά. Εκατοντάδες κόσμος «μαδούσε» τις ελιές και έπινε έναν πολτό που παρασκεύαζε στο μπλέντερ με τα φύλλα του δέντρου, ελπίζοντας και αυτή τη φορά ότι θα θεραπεύσει τον καρκίνο. Δυστυχώς τα φύλλα της ελιάς δεν κατάφεραν να «εξαφανίσουν» την επάρατη νόσο, οδήγησαν όμως πολλούς από αυτούς που κατανάλωσαν τον «μαγικό» πολτό στο νοσοκομείο με έντονο πόνο στο στομάχι...

Αυτό που διαπιστώνεται με το πέρασμα του χρόνου είναι ότι, δυστυχώς, στον ευαίσθητο χώρο της Υγείας η ιστορία επαναλαμβάνεται. Πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που υποφέρουν και θα πιαστούν ακόμη και από τα... μαλλιά τους προκειμένου να σωθούν, και πάντα θα υπάρχουν απατεώνες οι οποίοι θα προσπαθούν να εκμεταλλευθούν τον πόνο. Διότι ο πόνος «πουλάει».

Εκατοντάδες χαπάκια, σιρόπια, σκόνες και άλλα φυτικά προϊόντα πωλούνται στο εμπόριο και «υπόσχονται» καλή ζωή και υγεία. Κανένας όμως εκ των καταναλωτών δεν σκέφτεται ότι τα εν λόγω χαπάκια δεν είναι ιδιαίτερα αθώα και ότι μπορεί να προκαλέσουν χίλια μύρια προβλήματα υγείας σε όσους τα καταναλώνουν αφειδώς.

Αλλά ακόμη και αν τα ίδια δεν προκαλέσουν κάποια βλάβη στον οργανισμό, σε καμία περίπτωση δεν προστατεύουν από προβλήματα υγείας χωρίς να αλλάξουμε τις καθημερινές- κακές- συνήθειες.

«Τα συμπληρώματα διατροφής που διατίθενται σε κέντρα αδυνατίσματος είναι καταστροφικά για τον οργανισμό. Εχει βρεθεί ότι η κατανάλωσή τους συσχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνων και εγκεφαλικών επεισοδίων» δηλώνει μιλώντας στο «Βήμα» ο καθηγητής στο Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. **Αντ. Καφάτος . Ως παράδειγμα φέρει την καροτίνη, η οποία μπορεί να διατεθεί και σε χάπι.**

Υπερκατανάλωση και βλάβες

«Η μεγάλη ποσότητα καροτίνης αυξάνει το οξειδωτικό στρες και τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπαθειών και καρκίνου» επισημαίνει. Αναφερόμενος στα αμινοξέα, τονίζει ότι ο άνθρωπος χρειάζεται καθημερινά τη λήψη μικρής ποσότητας πρωτεΐνης (50-60 γραμμάρια την ημέρα για κάποιον που είναι 60 κιλά).

«Ωστόσο», προσθέτει, *«όσοι παίρνουν συμπληρώματα διατροφής καταναλώνουν δύο έως τρεις φορές μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνης από όση χρειάζονται. Η υπερκατανάλωση αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου, του στομάχου και του παγκρέατος»*.

Οι βλάβες που μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό του ανθρώπου η υπερκατανάλωση σιδήρου συγκρίνονται, κατά τον ο κ. Καφάτο, *«με τη σκουριά που δημι ουργεί η βροχή στο σίδερο»*. Οπως σημειώνει, ο σίδηρος είναι ισχυρός οξειδωτικός παράγοντας, ο οποίος - αν χορηγηθεί σε μεγάλες δόσεις χωρίς να χρειάζεται- μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του στομάχου, του εντέρου, του παγκρέατος, ακόμη και του πνεύμονα.

«Η καλύτερη φράση είναι το "παν μέτρον άριστον". Ολες οι ουσίες οι οποίες θα χορηγηθούν σε μεγάλες ποσότητες είναι δυνατόν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, ακόμη και τον θάνατο», σημειώνει ο κ. Καφάτος και προσθέτει:

«Ακόμη και το νερό αν καταναλωθεί σε τεράστιες ποσότητες- πάνω από 5-6 λίτρα ημερησίως- μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση εξ ύδατος. Αυτό σημαίνει άνοδο της αρτηριακής πίεσης και νεφρική ανεπάρκεια, αφού ο οργανισμός δεν προλαβαίνει να αποβάλει τα υγρά. Η κατανάλωση ενός-δύο λίτρων νερού την ημέρα είναι η επιθυμητή, εξαρτάται όμως και από τη δραστηριότητα κάθε ατόμου».

Ρωτήστε τον γιατρό σας

Από την πλευρά του ο **διευθυντής του Εργαστηρίου Φαρμακολογίας της Ιατρικής Σχολής στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, καθηγητής κ. Μ. Μαρσέλος**, τονίζει ότι οι καταναλωτές, ιδίως εκείνοι οι οποίοι λόγω προβλημάτων υγείας ακολουθούν συγκεκριμένη θεραπεία, πρέπει να ενημερώνουν τον γιατρό τους ότι λαμβάνουν χάπια φυτικής προέλευσης. Ο λόγος είναι ότι τα χάπια αυτά μπορεί να «ακυρώσουν» τη δράση των άλλων φαρμάκων.

Αυτό συνέβη στις ΗΠΑ, όταν ορισμένοι φορείς του AIDS οι οποίοι ακολουθούσαν συγκεκριμένη θεραπεία άρχισαν να λαμβάνουν χάπια του φυτού υπερικό ως αντικαταθλιπτικά.

Το αποτέλεσμα ήταν να καταστήσουν αναποτελεσματικά τα φάρμακα που ελάμβαναν για το AIDS και να εμφανίσουν αρκετά προβλήματα.

Ο κ. Μαρσέλος αναφέρει επίσης τη βιταμίνη Α, η κατανάλωση της οποίας για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του έτους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο δέρμα (ξηροδερμία, ερυθρότητα, ευαισθησία στον ήλιο), αλλά και το β-καροτένιο.

«Υπήρχε η θεωρία ότι το β-καροτένιο προστατεύει από τον καρκίνο του πνεύμονα. Από μελέτη που έγινε στις ΗΠΑ σε ομάδα καπνιστών διαπιστώθηκε ότι οι καπνιστές οι οποίοι ελάμβαναν αυτή τη βιταμίνη ή έτρωγαν ένα κιλό καρότα την ημέρα εμφάνισανσε μεγαλύτερα ποσοστάκαρκίνο του πνεύμονα από τους καπνιστές οι οποίοι δεν έπαιρναν β-καροτένιο. Δεν ξέρουμε γιατί καταγράφηκε αύξηση της εμφάνισης του καρκίνου στην πρώτη ομάδα. Το σίγουρο πάντως είναι ότι η βιταμίνη δεν ήταν αρκετή για να τους προστατεύσει» τονίζει ο κ. Μαρσέλος.

Υπάρχουν πολλοί- συνεχίζει ο καθηγητής - οι οποίοι θεωρούν ότι όλα αυτά τα σκευάσματα τους προστατεύουν από ασθένειες, ακόμη και αν συνεχίσουν να καπνίζουν, να πίνουνκαι να μην τρέφονται σωστά.

«Η αλήθειαόμως είναι διαφορετική. Οσοι κάνουν καταχρήσεις και παράλληλα καταναλώνουν αυτά τα σκευάσματα κάνουν κακό στον εαυτό τους, διότι η κατανάλωσή τους και μόνο αυτή δεν αρκεί για να τους προστατεύσει» σημειώνει ο κ. Μαρσέλος και προσθέτει: *«Δεν γνωρίζουμε τους κινδύνους από την υπερβολική*

χρήση όλων αυτών των σκευασμάτων διότι δεν υπάρχουν μακροχρόνιες κλινικές μελέτες».

Διά πάσαν νόσον

«Χάπια διά... πάσαν νόσον κυκλοφορούν στην αγορά, ακόμη και χάπια αγκινάρας»* αναφέρει ο πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συλλόγου Αττικής κ. Κ. Λουράντος. Αυτά, σημειώνει, έχουν ζήτηση παρ΄ ότι η υπερβολική ποσότητα μπορεί να βλάψει τον οργανισμό. Για παράδειγμα, συνεχίζει, η υπερβολική δόση της βιταμίνης C μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο ήπαρ και στους νεφρούς. Σύμφωνα με τον κ. Λουράντο, *«όλα πρέπει να λαμβάνονται σε σωστές δόσεις και μόνο όταν χρειάζεται».

(Πηγή: "ΤΟ ΒΗΜΑ", 10/2/2010)