Εσείς, γιατρέ μου, παίρνετε βιταμίνες; Δέκα έγκριτοι επιστήμονες απαντούν για τα «θαυματουργά» χάπια

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 12 Νοεμβρίου, 2011

Βιταμίνες για άνδρες, βιταμίνες για γυναίκες, βιταμίνες για μετά τα 50, άλλες ειδικά για τα μάτια, το δέρμα, τα μαλλιά, για τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος, πρόληψη του καρκίνου του προστάτη ή για γερά οστά... Καθώς τα πολυβιταμινούχα χαπάκια πλημμυρίζουν την αγορά, νέα ερευνητικά στοιχεία θέτουν εκ νέου τα συμπληρώματα διατροφής υπό αμφισβήτηση.

Δύο νέες μελέτες κατέγραψαν ότι η κατανάλωση επιπλέον δόσεων βιταμινών κάνει περισσότερο κακό από καλό. Μια μελέτη με χορήγηση βιταμίνης Ε και σεληνίου σε 35.000 άνδρες αποκάλυψε ότι οι καταναλωτές των βιταμινών είχαν ελαφρά υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρκίνο προστάτη, σύμφωνα με έκθεση που δημοσιεύθηκε στις αρχές Οκτωβρίου στην επιθεώρηση «The Journal of American Medical Association». Μια άλλη μελέτη σε 38.000 γυναίκες στην Αϊόβα, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «The Archives of Internal Medicine», κατέδειξε ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες που έπαιρναν πολυβιταμίνες και άλλα συμπληρώματα διατροφής διέτρεχαν υψηλότερο κίνδυνο θανάτου κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 19 ετών σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν έπαιρναν.

Ποιο πιστεύουν οι επιστήμονες ότι αξίζει από αυτά τα συμπληρώματα βιταμινών και

τι παίρνουν οι ίδιοι για την προστασία της υγείας τους; Δέκα γνωστοί γιατροί απαντούν σε αυτά τα ερωτήματα:

Ο ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΣ, καθηγητής Επιδημιολογίας Πανεπιστημίου Χάρβαρντ στις ΗΠΑ

Παρόμοια ευρήματα με αυτά των πρόσφατων μελετών εμφανίζονται συχνά και μπορεί να οφείλονται σε δύο λόγους: 1) είτε πραγματικά οι βιταμίνες σε μεγάλες δόσεις δεν ωφελούν ή 2) όσοι τις παίρνουν είναι φιλάσθενοι, με προβλήματα υγείας και επομένως αυξημένο δείκτη νοσηρότητας. Δεν χρειαζόμαστε, πάντως, βιταμίνες όταν έχουμε τόσα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Και η μόδα των βιταμινών έχει περάσει.

Εγώ παλαιότερα έπαιρνα καθημερινά βιταμίνη Ε για προστασία από τον καρκίνο του προστάτη και την Αλτσχάιμερ. Τα νεώτερα ευρήματα όμως δεν ήταν πειστικά και σταμάτησα να την παίρνω. Γι’ αυτό και συμβουλεύω πάντα στον κόσμο να περιμένουν πριν υιοθετήσουν κάτι νέο, για να καταλαγιάζει ο ενθουσιασμός από τα ευρήματα και να βλέπουν τις αντιδράσεις που ακολουθούν. Τώρα, παίρνω κατά διαστήματα ωμέγα - 3 λιπαρά (ιχθυέλαια, που λένε ότι προστατεύουν την καρδιά), γιατί δεν μου αρέσουν τα ψάρια.

Ο ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΣΤΕΦΑΝΑΔΗΣ, καθηγητής Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Οχι, δεν παίρνω συπληρώματα βιταμινών. Προσπαθώ να παίρνω τις βιταμίνες μέσω των τροφών, ακολουθώντας την ελληνική διατροφή. Υπάρχουν κατά καιρούς στοιχεία ότι ορισμένες βιταμίνες με αντιοξειδωτική δράση βοηθούν το κυκλοφορικό σύστημα, αλλά οι υπερβολές σίγουρα βλάπτουν.

Ο ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΦΑΤΟΣ, καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής Πανεπιστημίου Κρήτης

Δεν παίρνω βέβαια βιταμίνες. Τρώω κάθε μέρα 5 φρούτα εποχής, πρωί και βράδυ λαχανικά (αυτή την εποχή χόρτα, μπρόκολο, παντζάρια κ.ά.) και προσθέτω μια ντομάτα στο κολατσιό μου (π.χ. με ένα αυγό και μαύρο ψωμί). Απλώς προσέχω τη διατροφή μου, χωρίς να μετρώ μερίδες. Οι περισσότερες μελέτες με τα

συμπληρώματα βιταμινών δείχνουν αρνητικά αποτελέσματα, πιθανώς γιατί οι υπερβολικές δόσεις τους αυξάνουν το οξειδωτικό στρες στον οργανισμό. Οι τροφές άλλωστε έχουν χιλιάδες άλλες ουσίες εκτός από τα γνωστά συστατικά, τις οποίες ακόμα δεν γνωρίζουμε. Συμπληρώματα διατροφής πρέπει να παίρνει κάποιος μόνο όταν έχει αποδεδειγμένα ανεπάρκεια σε κάποιο στοιχείο (π.χ. έλλειψη σιδήρου ή βιταμίνης Α ή Β), η οποία έχει βρεθεί με κλινική ή βιοχημική εξέταση.

Ο ΟΥΡΟΛΟΓΟΣ

ΝΙΚΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ, πρόεδρος Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας

Εχει βρεθεί σε ορισμένες μελέτες ότι το μπρόκολο, η ντομάτα (που περιέχει λυκοπένιο, ιδίως η μαγειρεμένη) και η σόγια (που περιέχει φυτοοιστρογόνα) μειώνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση του καρκίνου του προστάτη. Τα φυτικά συμπληρώματα διατροφής όμως δεν επιδρούν σημαντικά στην εμφάνιση του καρκίνου. Συνιστώ λοιπόν – και αυτό κάνω κι εγώ – πολλές φυτικές τροφές, λίγα γαλακτοκομικά και πολύ λίγο κόκκινο κρέας (έχει βρεθεί ότι αυξάνουν τον κίνδυνο για τον καρκίνο του προστάτη). Παίρνω μόνο λίγη βιταμίνη C τον χειμώνα και βιταμίνη Ε για ένα δίμηνο τον χρόνο.

Ο ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ

ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ, αναπληρωτής καθηγητής Ορθοπεδικής Πανεπιστημίου Αθηνών

Οι γιατροί δεν δίνουν συνήθως φάρμακα στον εαυτό τους! Οχι, δεν παίρνω βιταμίνες, ούτε ασβέστιο. Το διαιτολόγιό μου όμως είναι αρκετά πλούσιο, ώστε να καλύψει όσα χρειάζεται ο οργανισμός μου. Για το ασβέστιο, ακολουθώ κάθε μέρα τον χρυσό κανόνα: ένα ποτήρι γάλα, ένα γιαούρτι, λίγο τυρί (άπαχα). Και για τη βιταμίνη D, εκτίθεμαι καθημερινά λίγο στον ήλιο τον χειμώνα. Ο όρος συμπληρώματα διατροφής σημαίνει ότι υπάρχουν διατροφικά κενά. Επίσης, πιστεύω ότι ο οργανισμός διαχειρίζεται διαφορετικά τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που παίρνει από τις τροφές και αυτά που παίρνει σε χάπια. Συμπληρώματα διατροφής χρειάζονται μόνο όσοι είναι μίζεροι στο φαγητό και οι γυναίκες που κάνουν στερητικές δίαιτες.

Ο ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΟΛΕΜΑΤΗΣ, καθηγητής Χειρουργικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Παίρνω τα τελευταία είκοσι χρόνια σύμπλεγμα βιταμινών τις μισές μόνο ημέρες του μήνα. Παρά το ότι γνωρίζω ότι οι τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι δεν ωφελούν,

πιστεύω ότι με βοηθούν – ίσως είναι και ψυχολογικό. Το καλύτερο φυσικά είναι να τρως το σωστό φαγητό, αλλά δεν μπορώ να είμαι βέβαιος ότι παίρνω π.χ. τις αναγκαίες ποσότητες λυκοπένιου από τις ντομάτες, ενώ άλλα στοιχεία (όπως η βιταμίνη C) καταστρέφονται κατά το μαγείρεμα.

Ο ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ

ΣΠΥΡΟΣ ΓΕΩΡΓΑΡΑΣ, καθηγητής Οφθαλμολογίας Πανεπιστημίου Λειψίας στη Γερμανία

Κάνω καλή διατροφή χάρη στη γυναίκα μου, δεν καπνίζω, δεν πίνω και δεν έχω προβληματα υγείας. Γι’ αυτό δεν χρειάζομαι και δεν παίρνω βιταμίνες. Συνιστώ, όμως, σε όσους είναι πάνω από 55 ετών και έχουν πρόβλημα με το αγγειακό τους σύστημα και με τα μάτια τους, να παίρνουν τα ειδικά πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής (με στοιχεία όπως η λουτεΐνη).

Η ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ

ΜΑΓΔΑ ΤΣΟΛΑΚΗ, καθηγ. Νευρολογίας Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Δεν παίρνω συμπληρώματα διατροφής. Απλως προσπαθώ να τρώω από όλα που μας έχει άφθονα δώσει ο Θεός στη φύση σε μικρές ποσότητες. Συστήνω συμπληρώματα με βιταμίνες όταν διαπιστωθεί οτι υπάρχει έλλειψή τους ή όταν υπάρχει αυξημένη ομοκυστεΐνη.

Η ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ

ΚΑΙΤΗ ΜΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ - ΚΑΡΑΚΙΤΣΟΥ, επίκουρη καθηγήτρια Δερματολογίας

Ποτέ δεν πήρα βιταμίνες, εκ πεποιθήσεως. Δεν πιστεύω επίσης στην τοπική εφαρμογή βιταμινών στο δέρμα, γιατί δεν γίνεται ο μεταβολισμός τους. Προσπαθώ να έχω μια μέση ισορροπημένη διατροφή (χωρίς εμμονές) και να μη χάνω γεύματα, τρώγοντας λίγο απ’ όλα. Ο καλύτερος δάσκαλος είναι ο ίδιος ο οργανισμός μας, που μας δείχνει τι χρειάζεται. Οποτε έχω συστήσει βιταμίνες σε ασθενείς με τριχόπτωση, βλέπω μια βελτίωση στα ήδη υπάρχοντα μαλλιά, αλλά δεν διαπιστώνω παραγωγή νέων τριχών.

Η ΛΟΙΜΩΞΙΟΛΟΓΟΣ

ΕΛΕΝΗ ΓΙΑΜΑΡΕΛΛΟΥ, καθηγήτρια Παθολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Δεν παίρνω ποτέ συμπληρώματα βιταμινών, ακόμα και όταν παίρνω αντιβιοτικά. Τρώω μόνο πολλά φρούτα. Μπορεί κανείς να κάνει καλή διατροφή ακόμα και εάν είναι όλη την ημέρα στο γραφείο, αρκεί να παίρνει μαζί του από το σπίτι υγιεινές τροφές. Η βιταμίνη C και το κρυολόγημα; Είναι δοξασία. Για να έχει αποτέλεσμα η βιταμίνη C στις λοιμώξεις, πρέπει να πάρεις τόσο μεγάλες δόσεις που θα πεθάνεις από αυτές και όχι από τη λοίμωξη!

(Πηγή: "ΤΑ ΝΕΑ" 27/10/2011)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ:

Η λήψη πολυβιταμινών κρύβει κινδύνους

Οφέλη και κίνδυνοι από βιταμίνες (Μαίρη Κατσανοπούλου)