

SOS, SOS, τα συμπληρώματα πολυβιταμινών αυξάνουν τον κίνδυνο θανάτου!

2012-06-07 14:41:24

Αναδημοσιεύουμε πλήρες το άρθρο από το www.myoskeletiko.com

Μέχρι σήμερα η γενική εντύπωση που επικρατούσε στην ιατρική κοινότητα ήταν ότι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα, αλλά και πολλά από τα μέταλλα που περιέχονται μερικές φορές σ αυτά όπως σίδηρος, μαγνήσιο, ψευδάργυρος και χαλκός, όταν λαμβάνονται συστηματικά και χρόνια, μπορεί να μην κάνουν περισσότερο καλό αλλά δεν κάνουν και κακό. Έτσι οι περισσότεροι γιατροί δεν τα απαγόρευαν.

Μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο πολύ σοβαρό ιατρικό περιοδικό Archives of Internal Medicine, έδειξε τελείως διαφορετικά αποτελέσματα. Η ερευνητική ομάδα του Jaakko Mursu, PhD, από το Department of Health Sciences, το Institute of Public Health and Clinical Nutrition στο Πανεπιστήμιο του Kuopio της Φινλανδίας, μελέτησε ένα σύνολο από 38.772 ηλικιωμένες γυναίκες, από τα αρχεία της Iowa Women's Health Study, ηλικίας 55 έως 69 ετών (MH 61,6 ετών). Η μελέτη άρχισε το 1986 και οι ασθενείς ανέφεραν την ποσότητα των βιταμινών που ελάμβαναν ανά διαφορετικές χρονικές περιόδους (1986, 1997, 2004).

Από την αρχή της μελέτης μέχρι 31/12/2008, καταγράφηκαν 15594 θάνατοι που αντιπροσώπευαν το 40% των συμμετεχόντων. Το τελικό συνολικό αποτέλεσμα έδειξε ότι η χρήση πολυβιταμινούχων σκευασμάτων αύξησε κατά 2,4% τον απόλυτο κίνδυνο θανάτου (όρια αξιοπιστίας 1,02 έως 1,10).

Ακόμη η κατανάλωση πολυβιταμινούχων σκευασμάτων αυξανόταν συνεχώς από χρόνο σε χρόνο κατά τη διάρκεια της μελέτης, τα άτομα που τα ελάμβαναν ήταν υψηλότερης κοινωνικής θέσης και καλύτερης φυσικής κατάστασης.

Η χορήγηση B6, φολικού οξέος, σιδήρου, μαγνησίου και ψευδαργύρου φαίνεται να συνδέονται με αύξηση του κινδύνου θανάτου από 3% έως 6%, ενώ ο χαλκός με αύξηση γύρω στο 18% σε σύγκριση με αυτούς που δεν τα λαμβάνουν.

Αντίθετα η χορήγηση ασβεστίου μειώνει τον απόλυτο κίνδυνο θανάτου κατά 3,8%.

Τα αποτελέσματα αυτά ήταν ίδια και όταν μελετήθηκαν μικρότερης διάρκειας χρονικές περιόδοι.

Σύμφωνα με τους ερευνητές το τελικό συμπέρασμα αυτής της μελέτης είναι ότι οποιοδήποτε από τα παραπάνω στοιχεία, αλλά ακόμη και διάφορα αντιοξειδωτικά, όπως η βιταμίνη E, A και άλλες μπορούν να προκαλέσουν σημαντικές βλάβες και σε μακροχρόνια λήψη μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο θανάτου. Αρα κανένα από αυτά δεν είναι αθώο και θα πρέπει να αποφεύγονται.

Βιβλιογραφία

1.Arch Intern Med. 2011;171:1625-1633,1633-1634

 Share / Save   