

SĂNĂTATE



Vitaminele fac mai mult rău decât bine

De câte ori ne simțim slăbiți și mai ales în sezonul rece, când avem de înfruntat pericolul virozelor și infecțiilor de tot felul, ne grăbim să ne întărim sistemul imunitar cu vitamine. Tot omul știe căte avantaje aduc acestea și ce boli cumplite poate atrage absența lor. Numai că, în ultima vreme, s-au înmulțit semnalele de avertisment legate de pericolul ce pândeste sub capacul sticlucii cu suplimente alimentare. Un studiu apărut recent în Archives of Internal Medicine, publicație a Asociației medicale americane, arată că pilulele aparent binefăcătoare ar putea fi inutile pentru majoritatea oamenilor, ba pot implica riscuri mortale pentru femeile în vârstă. "Am descoperit mai multe suplimente cu vitamine sau minerale frecvent utilizate, precum produsele multivitaminice, cele cu vitamina B6, acid folic, fier, magneziu, zinc și cupru, care sunt asociate cu riscurile cele mai ridicate de mortalitate", spun autorii studiului, medici finlandezi și americani de la Universitățile Kuopio și Minnesota. Ei au analizat date furnizate de o cercetare efectuată în Iowa (SUA), pentru care s-au folosit chestionare completate de 38.772 de

femei, cu vârsta medie de 62 de ani. Voluntarele au oferit informații despre consumul de suplimente cu vitamine în 1986, 1997 și 2004. Concuza a fost că fierul este puternic asociat cu creșterea riscului de mortalitate, în funcție de dozele ingerate. În schimb, calciul ar diminua rata de deces. Descoperirile vin în sprijinul "convingerii că anumite suplimente antioxidante, pre-



cum cele cu vitamina E, vitamina A sau betacaroten pot fi periculoase", au scris autorii cercetării, care nu recomandă consumul preventiv de astfel de pilule! Un alt studiu, publicat la începutul anului 2007 în Journal of the American Medical Association, releva că administrarea de antioxidanți (vitaminele A, C, E și precursorul vitaminei A, betacarotenul) poate avea consecințe mortale. Deși se credea că antioxidanții doar apără organismul de radicalii liberi, care afectează celulele și accelerează procesul îmbătrânirii, s-a constatat -coroborând datele din 47 de studii clinice, care implicau 181.000 de adulți- că înghițirea pilulelor menționate crește riscul de deces cu 16%! Ulterior, oamenii de știință de la Institutul Național al Cancerului din SUA au descoperit că bărbații care au luat mai mult de o pastilă de multivitamine pe zi aveau un risc cu 32% mai mare de a dezvolta cancer de prostată, dublându-li-se totodată șansele de a muri din cauza acestei boli. În opinia specialiștilor, oamenii ar trebui să-și ia necesarul de vitamine dintr-o dietă sănătoasă și echilibrată și nu din farmacii!