

Γιατί δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση στις βιταμίνες

Οι βιταμίνες δεν είναι καραμέλες για να καταναλώνονται κατά το δοκούν, σύμφωνα με μία νέα μελέτη που συσχέτισε την κατάχρησή τους με κάπως υψηλότερα ποσοστά θανάτου στις γυναίκες. Στη μελέτη συμμετείχαν σχεδόν 39.000 Αμερικανίδες, ηλικίας 50 έως 69 ετών, που σε γενικές γραμμές δεν αντιμετώπιζαν προβλήματα θρέψης.

Ωστόσο, πολλές έπαιρναν και διατροφικά συμπληρώματα. Στη διάρκεια 19 ετών παρακολούθησης, η κατανάλωση διατροφικών συμπληρωμάτων αυξήθηκε: το 1986 που άρχισε η μελέτη, το 63% των εθελοντριών έπαιρναν τουλάχιστον ένα συμπλήρωμα, ενώ το 2004 το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 85%. Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση "Archives of Internal Medicine", ο σίδηρος, οι πολυβιταμίνες, το φολικό οξύ, η βιταμίνη Β6, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος και ο χαλκός σχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο θνητότητας.

Τρωτά σημεία

Οι ερευνητές διευκρινίζουν πως απ' ενός η μελέτη τους δεν αποδεικνύει σχέση αιτίας-αποτελέσματος αλλά απλώς μία συσχέτιση, απ' ετέρου έχει κάποια τρωτά σημεία.

Οι γυναίκες, εξηγούν, κλήθηκαν να θυμηθούν ποιες και πόσες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία είχαν πάρει με τη μορφή διατροφικών συμπληρωμάτων τα τελευταία 7-11 χρόνια, καθώς συμπλήρωσαν ειδικά ερωτηματολόγια το 1986, το 1997 και το 2004. Τα στοιχεία, προσθέτουν, θα ήταν πολύ πιο στέρεα, εάν

κατέγραφαν επακριβώς και καθημερινά τι έπαιρναν. Επιπλέον, ήταν δύσκολο να ελεγχθούν όλοι οι άλλοι παράγοντες, όπως η γενικότερη κατάσταση της υγείας, που θα μπορούσαν να έχουν επηρεάσει τα ευρήματά τους. Παρ' όλα αυτά επισημαίνουν πως τα ευρήματά τους υποδηλώνουν ότι τα διατροφικά συμπληρώματα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον όταν υπάρχει ιατρικός λόγος για τη λήψη τους, διότι υπάρχει ενδεχόμενο η κατάχρησή τους να είναι επιβλαβής. "Βάσει των υπαρχόντων στοιχείων, βλέπουμε μικρή αιτιολόγηση για την γενικευμένη και εκτεταμένη χρήση των διατροφικών συμπληρωμάτων", γράφουν ο δρ Τζάακο Μουρσού από το Πανεπιστήμιο της Ανατολικής Φινλανδίας και οι συνεργάτες του.

Τα ευρήματα

Στη διάρκεια της μελέτης, έχασαν τη ζωή τους 15.594 από τις εθελόντριες. Όπως έδειξαν τα στοιχεία, η αναιμία λήψη συμπληρωμάτων σιδήρου συσχετίστηκε πιο ισχυρά απ' όλα τα συμπληρώματα με την αύξηση του κινδύνου θανάτου (ήταν 2,4% κατά μέσον όρο).

Μάλιστα η συσχέτιση ήταν δόσοεξαρτώμενη (όσο περισσότερο σίδηρο έπαιρνε δίχως λόγο μια γυναίκα, τόσο αυξανόταν ο κίνδυνος θανάτου), ενώ όσο μεγάλωναν οι εθελόντριες, τόσο λιγότερος σίδηρος σε συμπλήρωμα χρειαζόταν για να αυξηθεί ο κίνδυνος που διέτρεχαν. Ανάλογα ευρήματα, αν και με μικρότερη αύξηση του κινδύνου, βρέθηκαν και για τα άλλα συμπληρώματα, με εξαίρεση ένα: το ασβέστιο. Τα συ-

μπληρώματά του φάνηκε να ελαττώνουν κάπως τον κίνδυνο.

Εντούτοις, οι ερευνητές λένε πως το εύρημα αυτό χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση και δεν συνιστούν να αρχίσει να παίρνει κανείς ασβέστιο, εκτός κι αν του το συστήσει ο γιατρός του για ιατρικούς λόγους.

"Το περισσότερο δεν είναι καλύτερο"

Οι δρες Κρίστιαν Γκλόουιντ και Γκόραν Μπγιελακόβιτς, οι οποίοι πραγματοποιούν μεταναλύσεις μελετών για την ιατρική ηλεκτρονική βάση δεδομένων Cochrane Database of Systematic Reviews, λένε πως τα νέα ευρήματα αποτελούν παράδειγμα του πόσο λάθος είναι η ρήση "όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο". Οι δύο ειδικοί - που εργάζονται στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Κοπεγχάγης και στο Πανεπιστήμιο του Νις στη Σερβία, αντίστοιχα - λένε πως η λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων εξελίχθηκε από μία μέθοδο που προλαμβάνει τις ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών σε μία μέθοδο προαγωγής της ευεξίας και αποτροπής των νοσημάτων. "Πιστεύουμε πως για όλα τα θρεπτικά συστατικά ισχύει το ίδιο: οι κίνδυνοι σχετίζονται με την ανεπάρκειά τους και με την κατάχρησή τους", τονίζουν. Από την πλευρά του, ο δρ Μουρσού επισημαίνει: "Αυτή είναι μόνο μία μελέτη και προγενέστερες δεν έχουν καταδείξει τόσο σημαντική αύξηση του κινδύνου. Εντούτοις, οι μελέτες αυτές έχουν παράσχει λιγοστά στοιχεία ότι η λήψη συμπληρωμάτων μπορεί να αποτρέψει τα χρόνια νοσήματα".



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές
- Ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"
9564 3288**

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088