

دراسة جديدة تكشف أقراص الفيتامينات لا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السرطان

7 يناير، 2025



أظهرت دراسة جديدة أن من يتناولون أقراص الفيتامينات أملاً في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو السرطان قد يضيعون وقتهم ومالهم هباءً، وتشير الأبحاث الجديدة إلى أن النصائح القديمة حول الحصول على الفيتامينات التي يحتاجها الجسم من نظام غذائي صحي مع الكثير من الفاكهة والخضروات صحيحة كما كانت دائماً. ووفقاً لما ذكرته صحيفة "ديلي ميل"، ينفق البريطانيون 430 مليون جنيه إسترليني سنوياً على أقراص الفيتامينات، وتشير التقديرات إلى أن 20 مليوناً يأخذون شكلاً من أشكال المكملات يومياً وهو ما يزيد عن ثلاثة ملايين جنيه إسترليني في السنوات الثلاث الماضية، وتحظى كبسولات الفيتامينات بشعبية خاصة لأنها تحتوي على مزيج من عشرات الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم للبقاء بصحة جيدة.

وقالت الصحيفة، ترجع جمعية مصنعي الأغذية الصحية، التي تمثل صناعة المكملات الغذائية سبب تناول الأشخاص بشكل دائم المكملات، إلى

أنه أكثر من ثلث البالغين يشعرون أنهم لا يحصلون على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها من خلال نظامهم الغذائي. ووفقا لدراسة جديدة وهي واحدة من أكبر الدراسات التي أجراها علماء من كلية الطب بجامعة هارفارد في الولايات المتحدة ومعهد كارولينسكا في ستوكهولم بالسويد، تتبع الباحثون 21442 رجلا وامرأة في الستينيات من عمرهم على مدى 5 سنوات، ووضع نصفهم على فيتامينات متعددة والبقية على أقراص وهمية، وجدوا اختلافا بسيطا بين المجموعتين في خطر الإصابة بالسرطان أو أمراض القلب،

وأصيب تقريبا نفس العدد بسرطان الثدي أو الأمعاء أو البروستاتا 518 في مجموعة الفيتامينات و535 في مجموعة الدواء الوهمي لوحظ نفس النمط في عدد الذين عانوا من النوبات القلبية، والذي كان 96 في متناولي الفيتامينات المتعددة و 93 ممن يتناولون الدواء الوهمي، وكذلك في حالات السكتة الدماغية، ولم تختلف معدلات الوفيات إلا بنسب بسيطة، حيث بلغ مجموع الوفيات من جميع أنواع أمراض السرطان 116 في مجموعة الفيتامينات و 109 في أولئك الذين تلقوا دواء وهميا.

وأوضحت التجربة أن تناول فيتامينات متعددة يوميا يقلل من فرص الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 40 % تقريبا، مقارنة بتناول دواء وهمي. ونشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية نتائج الدراسة إذ قال العلماء إن الفيتامينات والمعادن الفردية المستهلكة كجزء من نظام غذائي صحي قد تحمي من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، لكن لا يبدو أن تناولها كحبوب الكل في واحد هو الحل. الباحثون: "لا يمكن للفيتامينات المتعددة تكرار التفاعلات الطبيعية للفيتامينات والمعادن والمكونات النشطة بيولوجيا في الأطعمة". وأضاف الباحثون: "هذه النتائج لا تدعم الاستخدام المنتظم للفيتامينات المتعددة للسرطان أو الوقاية من أمراض القلب بين الرجال والنساء الأصحاء."