



Tomasz Kobosz, 2018-07-12 15:56

Multiwitaminy nie chronią serca



Fot. Getty Images/iStockphoto

Zażywanie suplementów diety zawierających zestawy witamin i minerałów nie zapobiega zawałom mięśnia sercowego, udarom mózgu i innym zdarzeniom sercowo-naczyniowym, które prowadzą do zgonu - piszą naukowcy na łamach „Journal of the American Heart Association”.

Badacze z University of Alabama doszli do takich wniosków po przeprowadzeniu metaanalizy 18 badań (w tym randomizowanych oraz prospektywnych badań kohortowych), które obejmowały dane ponad 2 milionów osób obserwowanych przez średnio 12 lat.

Metaanaliza nie wykazała istnienia żadnego związku pomiędzy przyjmowaniem suplementów multiwitaminowych i mineralnych a zmniejszonym ryzykiem zgonu z powodu chorób układu krążenia.

- Wyniki dostępnych prac oceniliśmy skrupulatnie. Nie znaleźliśmy żadnych klinicznych korzyści ze stosowania zestawów witamin i minerałów w zapobieganiu zawałom czy udarom - mówi dr Joonseok Kim z University of Alabama, główny autor. - Mam nadzieję, że wyniki naszej analizy przyczynią się do zakończenia „mody” na zażywanie suplementów multiwitaminowych a zachęcą ludzi do stosowania sprawdzonych metod zmniejszania ryzyka chorób sercowo-naczyniowych - takich jak jedzenie większej ilości owoców i warzyw, aktywność ruchowa i unikanie palenia tytoniu - podkreśla dr Kim.

Chociaż stosowanie suplementów multiwitaminowych z umiarem raczej zaszkodzić nie powinny, zachęcamy pacjentów do dbania o układ krążenia poprzez zrozumienie indywidualnego ryzyka chorób serca oraz współpracę z lekarzem w celu opracowania planu działania opartego o naukowo zweryfikowane metody profilaktyczne - radzą autorzy analizy.