





Badania nad beta-karotenem

Naturalny beta karoten jest związkiem roślinnym. W produktach Nutrilite beta karoten jest uzyskiwany z alg Dunaliella. Składnik ten jest w miarę potrzeb organizmu przetwarzany w witaminę A; która działa jako antyutleniacz chroniąc komórki organizmu przed zniszczeniem przez wolne rodniki. Ponieważ beta karoten wzbudza ostatnio wiele kontrowersji, chcemy Państwu przedstawić wyniki trzech badań naukowych nad tym składnikiem, przeprowadzonych przez niezależne ośrodki badawcze. Celem tych badań było wykazanie, że syntetyczny beta karoten zapobiega chorobom przewlekłym. Jednak wyniki; ku zaskoczeniu całego świata naukowego, wykazały coś wręcz przeciwnego.

BADANIA PRZEPROWADZONE NA GRUPIE LEKARZY

Naukowcy Uniwersytetu Harvarda przez 12 lat prowadzili badania nad wpływem, jaki wywiera na organizm syntetyczny beta karoten przyjmowany jako dodatek do normalnej diety. Badano również wpływ tego składnika na zapobieganie chorobom nowotworowym i chorobom serca. Badaniem objęto 22 000 lekarzy płci męskiej, którzy przyjmowali co drugi dzień dawkę 50 miligramów syntetycznego beta karotenu.

Badanie to nie wykazało żadnego znaczącego wpływu ani pozytywnego, ani negatywnego syntetycznego beta karotenu na organizm.

PRÓBA ATBK ALFA TOKOFEROL - BETA KAROTEN

Badanie to, przeprowadzone w Finlandii, objęło 29 000 mężczyzn w wieku od 50 do 69 lat, z których wszyscy byli nałogowymi palaczami.

Uczestnicy otrzymywali Alfa Tokoferol, czyli witaminę E (50 miligramów dziennie) i syntetyczny beta-karoten (20 miligramów dziennie) lub obydwie te związki oraz placebo.

Badanie trwało od 5 do 8 lat. Wśród badanych, którzy przyjmowali syntetyczny beta karoten (sam lub w połączeniu z witaminą E), odnotowano o 18 procent więcej przypadków raka płuc oraz o 8 procent więcej przypadków zgonów z różnych innych powodów niż w grupie próbnej przyjmującej placebo.

Placebo - środek nie mający wartości farmakologicznej, obojętny dla organizmu, stosowany w badaniach kontrolnych nad działaniem różnych leków.

BADANIE CARET

BETA KAROTEN - RETINOL . Badaniem objęto grupę 18 300 osób, w skład której wchodził palacz tytoniu, byli palacze oraz osoby pracujące przy azbestie. Badani otrzymywali 30 miligramów syntetycznego beta karotenu dziennie i 25 000 IU retinolu (witaminy A) lub placebo: Po czterech latach w grupie osób, których dieta była uzupełniana wymienionymi wyżej składnikami, odnotowano o 28 procent i więcej przypadków nowotworu płuc niż w grupie próbnej przyjmującej placebo.

Badanie nad skutecznością beta karotenu i retinolu w zapobieganiu nowotworom płuc zostało przerwane dwa lata przed planowanym terminem jego zakończenia. Powodem było to, że nie otrzymano żadnych dowodów na korzystne działanie syntetycznego beta karotenu i retinolu, podczas gdy pojawiło się wiele przypadków świadczących o ich szkodliwości.

OMÓWIENIE BADAŃ:

· Badania przeprowadzono na grupach wysokiego ryzyka, tzn.: nałogowych, wieloletnich palaczach oraz osobach pracujących przy azbestie.

Proces rozwoju raka płuc trwa od 20 do 25 lat. Można więc przyjąć, że u niektórych osób nowotwór przybrał formę jawną dopiero w trakcie badań. Sugeruje się ponadto, że syntetyczny beta karoten rzeczywiście zdawał się mieć wpływ przyspieszający i wzmagający szkodliwy proces utleniania w przypadku zniszczonych płuc nałogowych, wieloletnich palaczy.

· Okazało się również, iż badanie ATBK wykazało, że najwięcej przypadków raka płuc odnotowano u palaczy spożywających większe ilości alkoholu. Podobne wyniki, ale w mniejszym stopniu, zaobserwowano w badaniu CARET.

· Osobom biorącym udział w badaniach podawano syntetyczny beta karoten, który ma inną strukturę chemiczną niż naturalny, występujący w roślinach. Nie przeprowadzono żadnych długofalowych badań przy użyciu beta karotenu naturalnego pochodzenia.

PODSUMOWANIE:

Obecne badania nie potwierdziły założenia, że sam syntetyczny beta-karoten może zmniejszać ryzyko występowania chorób nowotworowych.

Beta karoten uzyskiwany z alg posiada strukturę najbardziej zbliżoną do tej, jaka charakteryzuje beta-karoten otrzymywany ze świeżych warzyw i owoców.

Ponad 200 badań przeprowadzanych na całym świecie wykazało, iż osoby, których dieta jest bogata w warzywa i owoce; rzadziej zapadają na choroby przewlekłe.

Nie istnieje. żaden pojedynczy magiczny składnik, po którym możemy oczekiwać cudownego przeciwdziałania chorobom.

Najkorzystniejsze rezultaty dla zdrowia przynosi spożywanie naturalnego beta karotenu w połączeniu z innymi składnikami odżywczymi, a jednocześnie dbanie o zdrową dietę i styl życia.

Należy pamiętać, że badania ATBK i CARET zostały opracowane w grupach wysokiego ryzyka, takich jak osoby palące oraz pracujące przy azbestie. Wyniki mogły być inne dla grup składających się z ludzi prowadzących zdrowy styl życia, czy przeciwnie, osób narażonych na wysokie ryzyko chorób innych niż rak płuc.

- Należy podkreślić również, że styl życia i przyzwyczajenia mają decydujący wpływ na nasze zdrowie. Poszukiwanie pigułki, która zminimalizuje skutki złego stylu życia jest zwodnicze. To niepalenie zmniejsza ryzyko nowotworu płuc, a nie tylko przyjmowanie leków profilaktycznych. To również właściwa dieta i przyjmowanie witamin skutecznie przeciwdziałają chorobom przewlekłym. Próby zapobiegania chorobom płuc u pacjy można zilustrować przykładem używania parasola: parasol spełnia swoją funkcję i chroni przed przemoczeniem, kiedy pada, ale nie chroni, gdy szaleje tajfun.

Wniosek z tego, że parasol nie chroni, ponieważ nie został stworzony, aby odpierać tajfuny. Jeżeli powieje wiatr i metalowy pręt parasola wbije mi się do oka, nie można powiedzieć, że parasol zwiększa niebezpieczeństwo ze strony deszczu i tajfunu, lecz że mogło to być spowodowane niewłaściwym zastosowaniem parasola.

Syntetyczny - otrzymywany sztucznie w wyniku syntezy, w przeciwieństwie do związków naturalnych.

Synteza - reakcja chemiczna, podczas której z dwóch lub więcej prostych substancji wyjściowych powstaje produkt bardziej złożony.

Autor: Klinika Zdrowia

