





Mit witamin

Tabletki nie zastępują prawidłowej diety. Zwiększona suplementacja witaminami i antyoksydantami prawdopodobnie nie zabezpiecza przed chorobami układu krążenia i nowotworami.

Lepiej ograniczyć tłuszcze oraz jeść więcej warzyw i owoców, niż łykać odpowiednie preparaty - taki wniosek nasuwa się po przeczytaniu raportu z badania epidemiologicznego SU.VI.MAX, poświęconego żywieniu, profilaktyce i kondycji zdrowotnej Francuzów. SU.VI.MAX (supplementation en Vitamines et Mineraux Anti-oXidant, czyli wzbogacanie w witaminy i minerały antyoksydacyjne) jest największym programem epidemiologicznym, jaki dotychczas przeprowadzono w Europie.

Ma on przede wszystkim wyjaśnić, na ile skuteczne jest wzbogacanie żywności w antyoksydanty w celu zabezpieczenia przed dwoma najczęstszymi w Europie typami chorób, czyli nowotworami i schorzeniami układu krążenia, a także określenie związków między odżywianiem a zdrowiem.

Badania rozpoczęły się w 1994 r. i będą trwały osiem lat. Odbywają się pod patronatem francuskiego Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Instytutu ds. Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM - Institut National de la Sante et de la Recherche Medical) oraz Narodowego Centrum Badawczego (CNRS - Centre National de la Recherche Scientifique).

Uczestniczy w nich ponad 10 tys. wolontariuszy z całej Francji w wieku od 35 do 60 lat. Podzielono ich na dwie grupy. Część codziennie łyka tabletkę zawierającą witaminę C, E i beta-karoten oraz cynk i selen, czyli związki o działaniu antyoksydacyjnym. Otrzymuje więc zwiększoną - maksymalnie trzykrotnie - zalecaną dzienną dawkę. Pozostali przyjmują placebo.

Co miesiąc kontroluje się stan zdrowia wszystkich ochotników, a co dwa miesiące skład ich codziennej diety. Raz w roku przechodzą szczegółowy bilans zdrowia. Prof. Serge Herberg, koordynator SU.VI.MAX i dyrektor naukowy INSERM, oceniając efekty programu na jego półmetku, stwierdził, że na razie nie można porównać uczestniczących w nim grup, ponieważ badanie przeprowadza się z tzw. podwójną ślepą próbą. Oznacza to, że ani pacjent, ani lekarz nie wiedzą, co znajduje się w pastylce: witaminowo-mineralny koktajl czy placebo.

Dopóki program trwa, dopóty nie można ujawnić zbyt wielu danych, mogłyby to bowiem wpłynąć na wyniki. "Argumenty te są całkowicie przekonujące.

Trudno oprzeć się jednak wrażeniu, że tak jasno sprecyzowany na początku badania cel programu, czyli ograniczenie liczby osób zapadających na nowotwory i choroby układu krążenia poprzez stosowanie antyoksydantów, raczej nie został osiągnięty" - komentuje wyniki raportu dr Catherine Petitcolas na łamach francuskiego dziennika "Le Figaro". W przeciwnym razie głośno by się mówiło o rezultatach eksperymentu.

Tymczasem autorzy programu twierdzą, że czteroletni bilans nie dostarczył jeszcze żadnych argumentów ani za, ani przeciw stosowaniu suplementacji antyoksydantami. Po dwóch latach od rozpoczęcia badań do raportu SU.VI.MAX dołączono wyniki analizy krwi ich uczestników. Również one nie sugerują żadnych korzyści ze zwiększonego spożycia antyoksydantów. We krwi wolontariuszy z obu grup stwierdzono niemal taką samą ilość beta-karotenu, prowitaminy E i witaminy C.

Autorzy raportu podkreślają tylko, że suplementacja bez wątpienia nie szkodzi ich zdrowiu. Brak zależności między wzbogacaniem w te składniki a zapobieganiem wspomnianym chorobom potwierdzają wcześniejsze badania. Dwa pierwsze (amerykańskie Physician Health Study i fińskie ATBC - Cancer Prevention Study), których wyniki opublikowano w 1994 r., pokazały, że suplementacja witaminami A i E nie ma żadnego znaczenia w profilaktyce nowotworowej.

Amerykański program CARET (dotyczący palaczy i osób narażonych na działanie azbestu) z 1996 r. również wykazał, że w zapobieganiu nowotworom i chorobom układu krążenia niepotrzebne jest stosowanie antyoksydantów.

W doświadczeniach dawki zażywanych codziennie witamin były 12-18 razy większe od zalecanych.

Być może dwa lata profilaktyki prowadzonej w ramach SU.VI.MAX nie wpłynęły znacząco na organizm. Może dopiero po ośmiu latach będzie można mówić o konkretnych efektach suplementacji. A może dzisiejsze wyniki badań nie spełniają oczekiwań producentów preparatów witaminowo-mineralnych oraz żywności i kosmetyków wzbogaconych tymi związkami? Niewykluczone, że silne lobby przedsiębiorców przeciwne jest wyciąganiu przedwczesnych wniosków, tym bardziej że nie są po ich myśli.

Po lekturze raportu nasuwa się jeszcze jedno spostrzeżenie: może organizm nie umie wykorzystać nadmiaru witamin i soli mineralnych. Potrzebuje tylko pewnej, określonej ich ilości. Gdy dostaje ich za mało, zaczyna chorować, a nadmiar po prostu wydalą.

Bez względu na to, jak będzie brzmiała odpowiedź na podstawowe pytanie programu SU.VI.MAX, pozwoli on dokładnie ocenić stan zdrowia Francuzów. Po czterech latach wykryto prawie 300 nowotworów we wczesnym stadium zaawansowania (tym samym łatwiejszych do wyleczenia) i prawie 200 schorzeń układu krążenia.

Osoby, u których stwierdzono zmiany chorobowe, cztery lata temu, czyli wtedy, gdy zgłosiły się do programu, uznano za całkowicie zdrowe (było to warunkiem przyjęcia). Mogą zatem mówić o wielkim szczęściu. Obowiązkiem lekarzy jest teraz przesłедzenie ich stylu życia w ciągu minionych czterech lat i próba udzielenia odpowiedzi na pytanie: jakie mogą być zwiastuny tych chorób?

Tak ogromne przedsięwzięcie umożliwił sponsoring piętnastu firm z różnych branż, m.in. kosmetycznej, farmaceutycznej i rolno-spożywczej. Każda z nich może realizować własny program zdrowotny. Na przykład producent kosmetyków L'Oreal prowadzi badania nad wpływem suplementacji na kondycję włosów i paznokci. - Od dawna wiadomo, że prawidłowe ukrwienie skóry decyduje o wyglądzie zarówno włosów, jak i paznokci. Dlatego wzięliśmy udział w programie SU.VI.MAX.

Na razie nie wiemy, czy zażywanie większej ilości witamin i soli mineralnych wzmacnia włosy i paznokcie. Udało nam się jednak zaobserwować wczesne zmiany zapowiadające wypadanie włosów - u podstawy korzenia włosa pojawia się zaczerwieniona obwódka. Pracujemy nad wyjaśnieniem przyczyny tego zjawiska.

Mamy nadzieję, że dzięki temu będziemy mogli stworzyć produkt, który odwróci lub zatrzyma ten proces - mówi Patricia Pineau, dyrektor ds. public relations w L'Oreal Recherche. Po czterech latach prowadzenia programu SU.VI.MAX Francuzi uważają, że zdobyli bardzo dużo informacji o związkach między zdrowiem a żywieniem.

Teraz trzeba je tylko przeanalizować. Nikt nie przeczy, że na ostateczne wyniki trzeba poczekać jeszcze kilka lat. Zanim to jednak nastąpi, sami musimy podjąć decyzję, co jeść.

Autor: Artykuł z: "Wprost" - Dorota Romanowska

