





## **Witamina C leczy nadciśnienie**

Codziennie 60 miligramów

Znacznie większe od zalecanych dawki witaminy C mogą być pomocne w leczeniu umiarkowanego nadciśnienie tętniczego krwi. Wcześniejsze badania wykazały, że zmniejsza ona ryzyko raka i zawału serca, ale specjaliści ostrzegają przed jej nadużywaniem.

Dla obniżenia nadciśnienie trzeba zażywać aż 500 mg tej witaminy - ośmiokrotnie więcej od powszechnie zalecanej dawki (60 mg). Bo dopiero w tej ilości powoduje ona obniżenie ciśnienia krwi o 9 proc. A zatem w takim samym stopniu, jak niektóre leki stosowane w nadciśnieniu. - Kuracja witaminowa może zmniejszyć je do poziomu prawidłowego, mimo to nie jest terapią alternatywną - przyznaje Balz Frei, szef Instytutu Linusa Paulinga Uniwersytetu Stanu Oregon (nazwanego od nazwiska laureata Nagrody Nobla, który był największym zwolennikiem zażywania megadawek witaminy C).

Mimo tak zachęcających wyników badań Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) nie podjęło decyzji o wprowadzeniu witaminy C do arsenału środków pomocnych w leczeniu nadciśnienia tętniczego. - Jest na to jeszcze za wcześnie, musimy poczekać do opublikowania kolejnych wyników badań - twierdzi prof. Alice Lichtenstein z Uniwersytetu Tufts w Bostonie, rzecznik prasowy AHA.

Już teraz można jednak oczekiwać, że witamina C zwiększa skuteczność działania leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia. Podejrzewa się bowiem, że wzmaga w organizmie wydzielanie tlenu azotu zwiększającego elastyczność tętnic, co obniża ciśnienie krwi. Dotychczas sądzono, że jest ona głównie przeciwutleniaczem niszczącym wolne rodniki - agresywne molekuły tlenu powodujące uszkodzenie komórek i DNA, sprzyjające powstawaniu raka i chorób serca.

Nadmiar witaminy C - w dawce przewyższającej 200 mg - może być jednak szkodliwy. Zamiast wzmocnić organizm, może powodować brak apetytu, zmęczenie, trudności w koncentracji, rozdrażnienie, apatię i zaburzenia snu. Dlatego lekarze ostrzegają przed jej nadużywaniem, szczególnie w dłuższym okresie, bez konsultacji ze specjalistą od zdrowego odżywiania. - Dla sprawdzenia, czy przyjmujemy odpowiednią ilość witamin, należy zbadać ich poziom we krwi. Jest to jedyna, niezawodna metoda oceny ich zawartości w organizmie - twierdzi prof. Światosław Ziemiański z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Lepiej zadbać o częste spożywanie warzyw i owoców (co najmniej 4-5 razy dziennie) niż uzupełniać dietę witaminami i mikroelementami. Kłopot polega jednak na tym, że możliwości zwiększenia ich spożycia w ten sposób są ograniczone.

Narodowy Instytut Zdrowia w USA proponuje zatem zwiększenie zalecanej dawki witaminy C z 60 do 100, a nawet 200 mg dziennie. Decyzja w tej sprawie ma być wkrótce podjęta.

Według Instytutu Żywności i Żywienia każdy z nas codziennie powinien dostarczać organizmowi 60 mg witaminy C.

Większych dawek wymagają osoby palące papierosy, kobiety w ciąży i w okresie laktacji, pacjenci po operacji, osoby przeżywające silne stresy i narażone na duży wysiłek fizyczny.

Zbigniew Wojtasiński

Autor: źródło: "Przewodnik Lekarza" 5/2000

