

Θα πρέπει οι υγιείς να λαμβάνουν βιταμίνες;

Όχι, κατηγορηματικά όχι! Δεν υπάρχει καμία επιστημονική βάση για σύσταση λήψης συμπληρωμάτων βιταμινών ή ιχνοστοιχείων από τον υγιή πληθυσμό. Το παρόν σχόλιο αφορά βέβαια μόνο υγιείς ανθρώπους στο γενικό πληθυσμό και δεν αφορά υγιείς που ευρίσκονται σε ιδιαίτερη φυσιολογική κατάσταση, όπως πχ έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες, έφηβοι, υπερήλικες κλπ. Για τις κατηγορίες αυτές των υγιών, υπάρχουν καθιερωμένες κατευθυντήριες οδηγίες από τους αντίστοιχους επιστημονικούς φορείς, για τη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής.

Να παίρνω ένα χάπι ή να κάνω υγιεινή διατροφή;

Σήμερα, είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο, ότι στις δυτικού τύπου κοινωνίες, ο πληθυσμός τους καταναλώνει ανεπαρκείς ποσότητες πράσινων φυλλωδών λαχανικών, φρέσκων φρούτων, οσπρίων και δημητριακών ολικής άλεσης, δηλαδή δεν προσλαμβάνει τις πρέπουσες ποσότητες φυτικών ινών, ενώ αντίθετα καταναλώνει υπερβολικές ποσότητες επεξεργασμένων υδατανθράκων, κεκορεσμένων λιπαρών και νατρίου (αλατιού). Το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει και σε ανεπαρκή πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών. (Ο όρος "ανεπαρκής" πρόσληψη χρησιμοποιείται για να διαφοροποιήσει αυτή την κατάσταση από την "έλλειψη", η οποία συναντάται σπάνια στο γενικό πληθυσμό.)

Επομένως, τίθεται το ερώτημα, μήπως θα πρέπει να λαμβάνουμε ένα πολυβιταμινούχο χάπι κάθε μέρα και να μην ασχολούμαστε με το τι τρώμε ή να προσπαθήσουμε να έχουμε μια σωστή, υγιεινή διατροφή; Για να δοθεί απάντηση στο ερώτημα αυτό, σκεφτείτε το εξής: καμία επιστημονική μελέτη δεν απέδειξε και δεν τεκμηρίωσε, ότι η χορήγηση διατροφικών συμπληρωμάτων είναι σε θέση να αναπαράγει τα οφέλη της υγείας που προσφέρει μια σωστή διατροφή, η οποία στηρίζεται στη κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων νωπών φρούτων και λαχανικών.

Ένας βασικός λόγος είναι ότι τα τρόφιμα της φύσης, περιέχουν πολύ περισσότερες ενώσεις και ουσίες από τις λίγες που γνωρίζουμε ότι ωφελούν και τις οποίες μπορούμε να συμπεριλάβουμε σε ένα χάπι. Για παράδειγμα, τα λαχανικά περιέχουν εκατοντάδες αντιοξειδωτικών ουσιών, πολλές από τις οποίες πολλαπλασιάζουν την αποτελεσματικότητά τους δρώντας συνεργικά μεταξύ τους στο ίδιο τρόφιμο, ενώ μέχρι τώρα έχουμε προσδιορίσει και απομονώσει μόνο μερικές από αυτές, που μπορούμε να τις εντάξουμε σε ένα χάπι.

Δεύτερον, οι θρεπτικές ουσίες έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην υγεία ανάλογα με την κατάσταση και τις συνθήκες διαβίωσης του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα, ένα συμπλήρωμα ασβεστίου δεν θα αυξήσει την οστική πυκνότητα εάν δεν συνοδεύονται από τακτική άσκηση, κυρίως με βάρη, που διεγείρει την παραγωγή οστού.

Ίσως αυτός να είναι και ο λόγος για τον οποίο οι περισσότερες επιστημονικές μελέτες χορήγησης βιταμινούχων συμπληρωμάτων εμφανίζουν αυτά τα

απογοητευτικά αποτελέσματα. Σε ένα πρόσφατο ειδικό συνέδριο για τα πολυβιταμινούχα συμπληρώματα, καθώς και για τα συμπληρώματα ιχνοστοιχείων και μετάλλων, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν πειστικά αποδεικτικά στοιχεία, ότι η χορήγηση σε χάπι είτε μιας μόνης βιταμίνης είτε ενός πολυβιταμινούχου συμπληρώματος, βοηθούν στην πρόληψη ενός ευρέος φάσματος ασθενειών, για τις οποίες χορηγήθηκαν σε μελέτες.

«Τουλάχιστον τα συμπληρώματα δεν βλάπτουν». Είναι δυνατόν αυτή η άποψη να μην είναι αληθινή;

Πολλοί υγιείς λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμινών, χωρίς την υπόδειξη από γιατρό, με το επιχείρημα ότι "τουλάχιστον δεν βλάπτουν", παρά την έλλειψη επιστημονικών αποδεικτικών στοιχείων γι' αυτή τη δοξασία. Θα πρέπει στο σημείο αυτό, να γίνει η υπενθύμιση ότι αρκετές μελέτες, με διάφορα συμπληρώματα διατροφής, διακόπηκαν πρόωρα λόγω απρόβλεπτων ανεπιθύμητων ενεργειών. Για παράδειγμα, στη μελέτη SELECT, δηλαδή σε μία μελέτη πρόληψης καρκίνου του προστάτη μέσω χορήγησης συμπληρώματος Σελήνιου και Βιταμίνης E, στην ομάδα που λάμβανε βιταμίνη E εμφανίστηκαν περισσότερα κρούσματα καρκίνου του προστάτη και στην ομάδα που λάμβανε σελήνιο εμφανίστηκαν περισσότερες νέες περιπτώσεις σακχαρώδη διαβήτη, σε σύγκριση πάντα με την ομάδα που δεν λάμβανε συμπλήρωμα. Αν και οι διαφορές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, προκάλεσαν αρκετή επιστημονική ανησυχία, με αποτέλεσμα να διακοπεί η μελέτη πριν την ολοκλήρωσή της.

Επίσης, όταν αναλύθηκαν συγκεντρωτικά μελέτες στις οποίες είχε χορηγηθεί συμπλήρωμα βιταμίνης E, φάνηκε μία μικρή αύξηση του ποσοστού των θανάτων ανεξαρτήτως αιτιολογίας, σε εκείνους που λάμβαναν τη βιταμίνη E ως συμπλήρωμα, σε σχέση με εκείνους που δεν λάμβαναν τη βιταμίνη.

Ως τελικό συμπέρασμα για την άποψη ότι τα συμπληρώματα «δεν βλάπτουν», είναι ότι αυτή δεν είναι γενικά αποδεκτή, αφού η επιστήμη σήμερα δεν έχει επαρκή αποδεικτικά στοιχεία για το γεγονός αυτό, επειδή οι μελέτες χορήγησης συμπληρωμάτων βιταμινών, συνήθως δεν αποσκοπούν στην ανεύρεση της ασφάλειάς τους, αλλά της αποτελεσματικότητάς τους.

Πρέπει να ακούμε το σωστό και όχι αυτό που θέλουμε να ακούσουμε

Δυστυχώς, θα πρέπει να ακούμε και να εφαρμόζουμε αυτά που μας λένε οι ειδικοί και ας μη μας αρέσουν. Οι σωστές και υγιεινές διατροφικές συνήθειες και η τακτική σωματική άσκηση, ως τρόπος ζωής, είναι ο ακρογωνιαίος λίθος, στον οποίο θα στηριχτεί η υγεία και η ευεξία τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Το κλειδί της επιτυχίας είναι η εισαγωγή και η διατήρηση συνεχών μικρών αλλαγών στη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, που μπορούν να είναι ήσσονος σημασίας, αλλά τελικά επιτυγχάνουν σημαντικά οφέλη υγείας.

Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι απλά η μείωση της κατανάλωσης των αναψυκτικών, που είναι ποτά με αρκετές θερμίδες, μπορεί να οδηγήσει σε

σημαντική απώλεια βάρους σε υπέρβαρους ενήλικες, χωρίς καμία άλλη διατροφική αλλαγή.

Όσον αφορά τη δημόσια υγεία, η τροποποίηση του περιβάλλοντος που ζούμε, το οποίο δημιουργεί συνθήκες εύκολης, άφθονης και φθηνής λήψης μη υγιεινής διατροφής και σημαντικό περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα, σίγουρα θα επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στο κοινωνικό σύνολο.