

Suplementy diety w nadmiarze szkodzą

27 kwietnia 2015

Uczestnicy dorocznego spotkania Amerykańskiego Stowarzyszenia Badań nad Rakiem (AACR) usłyszeli, że nadużywanie suplementów diety zwiększa ryzyko zachorowań na nowotwory. Takie wnioski płyną z wieloletnich badań prowadzonych przez Tima Byersa z Centrum Nowotworów University of Colorado (UC).

„Nie wiemy, dlaczego to się dzieje na poziomie molekularnym, jednak dowody wskazują, że ludzie, którzy przyjmują więcej suplementów diety niż potrzebują, są narażeni na większe ryzyko zachorowania na raka” – mówił Byers.

Badania nad tym fenomenem rozpoczęły się przed 20 laty, gdy zauważono, że ludzie spożywający więcej warzyw i owoców rzadziej chorują na nowotwory. Wtedy to grupa badaczy, wśród których był Byers, chciała sprawdzić, czy dodatkowa suplementacja witaminami i minerałami jeszcze bardziej zmniejszy ryzyko.

„Wstępne testy na modelach zwierzęcych były obiecujące. Rozpoczęliśmy więc testy na ludziach. Przebadaliśmy tysiące osób, które przez 10 lat przyjmowały suplementy lub placebo – opowiada uczony. Wyniki badań były jednak odmienne od oczekiwanych. Odkryliśmy, że suplementy nie były korzystne dla ich zdrowia. W rzeczywistości niektórzy badani przyjmujący dodatkowe witaminy byli bardziej narażeni na nowotwory” – dodaje Byers.

Jedna z badań, prowadzone nad przyjmowaniem suplementów beta keratyn wykazały, że spożywanie ich ponad dopuszczalną normę aż o 20% zwiększa ryzyko nowotworów płuc i chorób serca. Inne badania dowiodły, że kwas foliowy, o którym sądzone, że zmniejsza liczbę polipów w odbytnicy, prowadził do jej zwiększenia.

„To nie oznacza, że ludzie mają się bać przyjmowania witamin i minerałów. Multiwitaminy przyjmowane w odpowiednich dawkach mogą działać korzystnie. Nie jednak nie zastąpi dobrej, bogatej w składniki odżywcze diety” – mówi Byers.

Uczony zauważa, że wiele osób, które przyjmują suplementy, tak naprawdę ich nie potrzebuje, gdyż w diecie dostarczają sobie odpowiednie dawki witamin i minerałów. Podsumowując, zauważyliśmy, że przyjmowanie nadmiarowych witamin i minerałów bardziej szkodzi niż pomaga – stwierdził uczony.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: MedicalXpress

Źródło: KopalniaWiedzy.pl