فيتامين قد يؤدي تناوله لمشاكل صحية خطيرة!

تحدّثت مصادر طبية أميركية عن وجود مكمل واحد قد ينتج عن تناوله مشكلة صحية خطيرة جدا بالنسبة للإنسان، قد تؤدي لمرض السرطان وأمراض القلب والأوعية.

يوصي الخبراء والأطباء العاملون في مؤسسة الخدمات الوقائية بالولايات المتحدة (USPSTF) بتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية بمختلف أنواعها مثل مركبات "أوميغا 3" و "فيتامين د" و"فيتامين ب المركب" وغيرها من الفيتامينات، التي تتمتع بخصائص فريدة جدا تعزز من مناعة الإنسان وتقيه من عدة أمراض خطيرة مثل أمراض القلب والسرطان.

لكن هذه المنظمة حذرت من تناول مكمل واحد يمكن أن يزيد في الواقع من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب، وفقًا لمسودة البيان المنشور موقعها الإلكتروني.

وصنفت الخدمات الوقائية في أمريكا هذا الفيتامين بدرجة "I"، بسبب عدم كفاية الأدلة، من حيث فعاليته في مجالات الوقاية من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

أشار المقال المنشور في مجلة "That Not ,This Eat" الأمريكية، الذي حمل عنوان (يقول الخبراء إن هذا المكمل يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان)، إلى وجود بيانات علمية قوية توصي بمجموعها بعدم تناول مكملات "بيتا كاروتين".

قال الدكتور جون وونغ ، العضو في مركز "تافتس" الطبي: إن "الأدلة تشير إلى عدم وجود فائدة من تناول فيتامين هـ وأن البيتا كاروتين يمكن أن يكون ضارًا لأنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة لدى الأشخاص المعرضين بالفعل للإصابة بهذا بسرطان، كالمدخنين على سبيل المثال، كما يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب أو سكتة دماغية".

دراسات ونتائج متباينة تجعل الإنسان في حيرة من أمره

أظهرت مراجعة جديدة أجريت على مجموعة المكونة من 78 دراسة أنه لا يوجد أي مكمل له تأثير كبير على صحة القلب والأوعية الدموية.

حيث أشارت البيانات إلى عدم وجود ارتباط مؤكد بين مكملات "فيتامين د" والوفيات الناجمة عن السرطان.

وقال الباحثون أن هناك ما يبرر إجراء المزيد من الدراسات، "هناك حاجة إلى مزيد من الأدلة لفهم ما إذا كان هناك عدم تجانس عبر المجموعات السكانية المحددة التي أجريت عليها الدراسات، أو حسب مستوى المغذيات الأساسية التي حصلوا عليها، والتي لها تأثيرات مكملات الفيتامينات والمعادن على نتائج أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان".

واستنادًا إلى أحدث الأدلة العلمية والنتائج البحثية، أوصت الخدمات الوقائية في أمريكا النساء اللواتي يخططن للحمل أو القادرات على الحمل بتناول مكملات حمض الفوليك.

(يمكن أن يتسبب نقص حمض الفوليك أثناء الحمل في حدوث عيوب خلقية خطيرة في الحبل الشوكي للجنين والدماغ).لكن الخدمات الوقائية لم توص بإجراء فحص روتيني لنقص "فيتامين د" لدى البالغين الذين لا يعانون من أي أعراض.

العلماء يوجهون نصيحة "كانت بجمل"

وأشار تحليل لدراسات سابقة قام به باحثون من جامعة "جونز هوبكنز" عام 2019، بتقييم دراسات شملت 450 ألف شخص، أشروا في نتائجه إلى أن "الفيتامينات المتعددة لا تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السرطان أو التدهور المعرفي أو الوفاة بسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو الوفاة المبكرة".

ووجه العلماء نصيحة للمجتمع: "لا تضيع أموالك على الفيتامينات المتنوعة. احصل على الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها من الطعام فقط".

وبدوره، قال مدير مركز "جونز هوبكنز ويلش" للوقاية والأوبئة والبحوث السريرية، الدكتور لاري أبيل، إن "الحبوب (حبوب المكملات) ليست وصفة مختصرة لتحسين الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة".

وتابع قائلا: "التوصيات تشير إلى أن المغذيات الأخرى لها أدلة أقوى بكثير من حيث الفوائد. كاتباع نظام غذائي صحي، والحفاظ على وزن صحي، وتقليل كمية الدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم والسكر الذي تتناوله".