جديد وتعليق

الدكتور عدنان باجابر

صـيحـة قـادمـة

لا للفيتامينات

دراسة حديثة عجيبة تقلب المجن على ظهره وتطالب بالابتعاد عن تناول حبوب ومدعمات الفيتامينات المضادة للأكسدة خاصة لمرضى السرطان .

الدراسة التي نشرتها دورية " لانست " في عدد هذا الشهر تقول باختصار أن الأشخاص الذين يداومون على أخذ الفيتامينات ومضادات الأكسدة على أمل أن ذلك قد يؤدي الى منع أصابتهم بسرطان الجهاز الهضمي تكون فرصة احتمال موتهم أكبر بسبب السرطان من أولئك الذين لا يأخذون الفيتامينات .

والبحث الذي راجع ١٤ مسح شملت أكثر من ١٧٠٠٠٠ (مئة وسبعون ألف) مشارك أن هناك ارتفاع بسيط (إلا أنه معنوي من الناحية الإحصائية) في موت المصابين بسرطان الجهاز الهضمي والذين يداومون على أخذ الفيتامينات " أ" و "ج" و " هـ" . إلا أن أربعة من الدراسات وجدت أن هناك انخفاض للخطورة مصاحب

لاستهلاك مدعمات السيلينيوم (عنصر معدني) وأنه في ما يعادل نصف الدراسات وجد أن هناك ارتفاع للخطورة بنسبة ٦% للإصابة بسرطان المعدة والبنكرياس والكبد والقولون والمستقيم وذلك عند الأفراد الذين يداومون على أخذ الفيتامينات المضادة للأكسدة على صورة مدعمات (حبوب وكبسولات) مقارنة بالذين لا يأخذونها . كما وجد أن خلط الفيتامينات ربما أدى إلى زيادة في الخطورة فمثلا تناول فيتامين" أ " ربما زاد الخطورة بنسبة ٣٠ % إذ أخذ مع فيتامين " أ" على صورة بيتاكاروتين وتصل زيادة الخطورة الى ١٠% إذا خلط البيتاكاروتين مع فيتامين هـ .

ورغم غرابة الدراسة والتوقف في إصدار تعليقات واضحة عليها حتى تتضح بدراسات أخرى إلا أن المنظمات الصحية لم تزكي في الماضي أي من الفيتامينات المضادة للأكسدة على صورة كبسولات أو مدعمات غذائية للوقاية من السرطان رغم تسليمها بدورها الوقائي إلا أنها دائما ما تنادي بأن تؤخذ من مصادرها الغذائية (أي الأغذية) التي تتوفر فيها مباشرة .

ويؤكد هنا أن مثل هذه الدراسات لا تؤخذ للتعميم والتطبيق لأنها وحيدة وجديدة وغريبة وإنما تذكر للثقافة والمعرفة وانتظار الغد لتتضح الصورة .