

Νέες συστάσεις στις ΗΠΑ σχετικά με τη λήψη βιταμινούχων συμπληρωμάτων για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου

Σύμφωνα με πρόσφατα επίσημα δεδομένα από ερωτηματολόγια στις ΗΠΑ, 52% των ερωτηθέντων ενηλίκων ανέφερε ότι χρησιμοποίησε τουλάχιστον 1 συμπλήρωμα διατροφής τις προηγούμενες 30 ημέρες, ενώ 31% ανέφερε ότι χρησιμοποίησε συμπλήρωμα πολυβιταμινών. Ο πιο συχνά αναφερόμενος λόγος χρήσης συμπληρωμάτων είναι για τη συνολική υγεία και ευεξία ή για την κάλυψη θρεπτικών κενών στη διατροφή.

Η Ειδική Ομάδα Προληπτικής Ιατρικής στις ΗΠΑ (US Preventive Services Task Force, USPSTF) επανεξέτασε υπάρχοντα δεδομένα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των μεμονωμένων συμπληρωμάτων διατροφής ή πολυβιταμινών για τη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνου και θνησιμότητας στον γενικό ενήλικο πληθυσμό, καθώς και με τις πιθανές βλάβες από τη λήψη τους.

Οι συστάσεις, στις οποίες κατέληξε το USPSTF, δημοσιεύτηκαν πρόσφατα στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *JAMA*. Οι Καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Λίνα Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια σημεία των συστάσεων.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2793446>

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος είναι οι 2 κύριες αιτίες θανάτου και από κοινού ευθύνονται για περίπου τους μισούς θανάτους στις ΗΠΑ ετησίως. Η φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες έχει αποδειχθεί ότι έχουν ρόλο τόσο στην παθογένεια των καρδιαγγειακών παθήσεων όσο και του καρκίνου και τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

Μετά την ανάλυση των δεδομένων, το USPSTF καταλήγει συγκεκριμένα ότι οι βλάβες από τη λήψη διαφόρων συμπληρωμάτων διατροφής με βήτα καροτένιο υπερτερούν των οφελών για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων ή καρκίνου. Το USPSTF δηλώνει επίσης ότι δεν υπάρχει καθαρό όφελος από τη λήψη συμπληρωμάτων με βιταμίνη Ε για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων ή καρκίνου. Το USPSTF συμπεραίνει γενικότερα ότι τα στοιχεία είναι ανεπαρκή για τον προσδιορισμό της ισορροπίας των οφελών και των βλαβών από τη λήψη πολυβιταμινούχων συμπληρωμάτων για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων ή καρκίνου. Το USPSTF καταλήγει ακόμη στο συμπέρασμα ότι τα στοιχεία είναι ανεπαρκή για τον προσδιορισμό της ισορροπίας των οφελών και των βλαβών από τα συμπληρώματα

με μεμονωμένα ή ζεύγη θρεπτικών συστατικών (εκτός από το βήτα καροτένιο και τη βιταμίνη E) για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων ή καρκίνου.

Συμπερασματικά, το USPSTF δηλώνει σαφώς κατά της χρήσης συμπληρωμάτων βήτα καροτένιου ή βιταμίνης E για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων ή καρκίνου, ενώ τα τρέχοντα στοιχεία είναι ανεπαρκή για την αξιολόγηση της ισορροπίας των οφελών και βλαβών από τη χρήση άλλων συμπληρωμάτων.