# Idõ elõtti halálhoz vezethetnek a táplálékkiegészítõk

2012. March 22. Thursday 07:21

A vitaminokat és egyéb táplálékkiegészítõ emberek nagyobb valószínûséggel halnak meg egy adott idõn belül, mint azok, akik nem élnek ezekkel a készítményekkel. Ez derült ki egy finn kutatásból, mely alátámasztja a témával foglalkozó amerikai vizsgálatok eredményeit. A kutatás anyagát az Archives of Internal Medicine közölte le.

Közel 1800 embertõl gyûjtöttek adatot a 62-74 éves korosztály tagjai közül, akik egy finn város prospektív közegészségügyi felmérésében vettek részt. Tíz év alatt a 221 vitamint szedõ ember közül 59 hunyt el (26,6 százalék), a kiegészítõket mellõzõ 1553-ból viszont csak 281 veszítette életét (18,1 százalék). Miután rögzítették az egyéb, halálozást befolyásoló tényezõket – mint például az életkor, nem, dohányzás – még mindig 50-70 százalékkal nagyobb maradt a kockázatuk a vitaminfüggõknek, árulta el Dr. Tomi-Pekka Tuomainen, a Kelet-Finn Egyetem kutatója.

Eredményeik egybecsengenek a nemrég a Minnesotai Egyetemen végzett kutatás során tapasztalakkal. Ott 38 000 nõt vizsgáltak, akik a kutatás kezdetén átlagosan 62 évesek voltak. Kissé emelkedett halálozási arányt találtak azok körében, akik vitaminokat szedtek. Mindkét helyen összefüggést tártak fel, nem ok-okozati viszonyt. A minnesotai kutatás azt sugallta, hogy a kiegészítõket szedõk egy „önkiválasztó” csoport tagjai. Lehetséges, hogy õk már eleve több egészségügyi problémával küzdenek, azért használják a szereket, illetve valószínûbb, hogy a családjukban is vannak betegek (ami azt jelenti, hogy náluk is fennáll a baj kialakulásának veszélye).

Az új kutatás szerint azonban ezek a feltételezések nem magyarázzák a megnövekedett halálozási kockázatot.Toumainen és munkatársai úgy végezték el a felmérést, hogy elõzetesen kikérdezték a résztvevõket a már meglevõ betegségeikrõl és a családban elõforduló súlyosabb problémákról. Így csökkent valamennyit a kockázat, de mégsem tûnt el teljesen. Az összefüggés oka részben az lehet, hogy a készítmények a szükségesnél több vasat és rezet tartalmaznak, így károsítják az egészséget. Ezek a fémek úgynevezett prooxidánsok, azaz oxidatív stressznek tehetik ki a szervezetet, mely krónikus betegségekhez vezethet, bár ezzel kapcsolatosan még több kutatásra lesz szükség az összefüggés bizonyításához.