کد خبر: ۴۸۴۲۹۴
یکشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۱۸:۰۳

ویتامین خطرناک برای سیگاری‌ها

اما در بسیاری از مکمل ها و ویتامین ها با دوز بالا ادعا می شود که این ترکیبات انرژی را افزایش می دهند و مزایای اثبات نشده دیگری هم دارند. براسکی از دانشکده پزشکی اوهایو می گوید: "این بازاریابی است نه علم"

به گزارش سایت خبری پرسون، شاید متعجب شوید اما مطالعات معتبر نشان می دهند که خطر ابتلا به سرطان ریه میان مردان سیگاری که دوز بالایی از مکمل های ویتامین ب را دریافت می کنند، بیشتر است! این در حالی است که ارتباط مشابهی بین سایر گروه ها از جمله بانوان و افراد غیر سیگاری مشاهده نشده است.

به گزارش شبکه خبری سی ان ان و بر اساس مطالعه ای که توسط مجله انکولوژی بالینی منتشر شده است، مردانی که دوز بالایی از مکمل های حاوی ویتامین B۶ و B۱۲ مصرف می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه قرار دارند و این ارتباط میان افرادی که در حاضر سیگاری هستند، بالاتر است.

این مطالعه نشان داد که خطر ابتلا به سرطان ریه در آقایان مصرف کننده ویتامین های مذکور (بالاتر از دوز توصیه شده)، ۳۰ تا ۴۰ درصد افزایش می یابد. لازم به ذکر است که این ریسک فاکتور قابل ملاحظه بیشتر مربوط به مکمل هایی است که منحصرا حاوی گروه ویتامین های ب به خصوص B۶ و B۱۲ هستند و نه مولتی ویتامین ها یا حتی دریافت از رژیم غذایی به تنهایی.

تئودور براسکی، نویسنده این مطالعه و اپیدمیولوژیست بخش پیشگیری و کنترل سرطان در دانشکده پزشکی دانشگاه ایالتی اوهایو می گوید: این اتفاق در سیگاری های فعالی رخ می دهد که به مراتب بیش از مقادیر توصیه شده روزانه از ویتامین های خانواده ب استفاده می کنند.

براسکی اضافه می کند: «فکر می کنم این نتایج نشان دهنده یک مکانیسم هم افزایی باشد؛ ویتامین های ب با دوز بالا، استعمال سیگار و خطر ابتلا به سرطان ریه در مردان»

هم اکنون مردان سیگاری فعال که بالاترین سطوح ویتامین B۶ را مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که هیچ مکملی استفاده نمی کنند، طی بازه زمانی شش ساله با خطر سه برابری ابتلا به سرطان ریه رو به رو هستند. برای ویتامین B۱۲، این خطر تقریبا چهار برابر گزارش شده است. گفتنی است که دوز مصرفی بیش از ۱۱ برابر مقدار توصیه شده روزانه برای ویتامین B۶ و ۲۳ برابر برای ویتامین B۱۲ بوده است.

براسکی ادامه می دهد: «اگر به قوطی های مکمل ویتامین ب نگاه کنید، بیشتر آنها بین ۵۰ تا ۲۱۰۰ برابر مقدار توصیه شده سازمان غذا و دارو آمریکا ماده موثره دارند» همچنین تزریق B۱۲ در سال های اخیر به شدت"مد" شده است!

در مقادیر کمتر و کنترل شده، این ویتامین ها در چندین فرآیند حیاتی بدن از جمله تکثیر DNA نقش دارند. اما در بسیاری از مکمل ها با دوز بالا ادعا می شود که این ترکیبات انرژی را افزایش می دهند و مزایای اثبات نشده دیگری هم دارند. وی می گوید: "این بازاریابی است نه علم"

این مطالعه به حدود ۷۷۰۰۰ بزرگسال آمریکایی با رده سنی ۵۰ تا ۷۶ ساله محدود شد و نتایج آن متشکل از ۱۳۹ مورد سرطان ریه میان بیش از ۳۲۰۰ مرد سیگاری فعال بود. بیش از ۹۳ درصد از شرکت کنندگان این مطالعه سفید پوست بودند. قابل ذکر است که موارد بسیار کمی از سرطان ریه بین افراد غیرسیگاری ثبت شد. همچنین هیچگونه افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه در زنان یا به دنبال مصرف دوز بالای ویتامین B۹ که تحت عنوان فولات نیز شناخته می شود، گزارش نشد.

البته باید بدانیم که یافته های ضد و نقیضی در این زمینه وجود دارد که تا به امروز توجیح علمی دقیقی برای آنها ارائه نشده است. برای مثال برخی از مطالعات ویتامین B۶ را با خطر پایین تر ابتلا به سرطان ریه مرتبط می دانند و پژوهش های دیگری نیز نشان می دهند که B۱۲ تاثیر معناداری بر میزان خطر ندارد. نویسندگان این نوع از مطالعات جدید توضیح می دهند: چنین اختلافاتی می تواند به این دلیل باشد که شماری از این بررسی ها سطح ویتامین های ب را تنها در خون افراد اندازه گیری می کنند و توجه چندانی به پیگیری های تغذیه ای ندارند. همچنین ممکن است سرطان ریه خود سطح ویتامین های نام برده را در بدن افزایش دهد.

متخصصان هشدار می دهند که تمرکز بر عدم مصرف ویتامین های خانواده ب، یقینا موثرترین راه محافظت از سرطان ریه نیست. براسکی می افزاید: دود تنباکو نه تنها در سرطان ریه بلکه در بسیاری از سرطان ها، مهم‌ترین عامل و در واقع فاکتور شماره ۱ است.

به گفته CDC، سیگار عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد کیس های ابتلا به سرطان های ریه در آمریکا است. افراد سیگاری ۱۵ تا ۳۰ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به سرطان ریه یا مرگ ناشی از آن هستند. به گفته براسکی اگر شما یک مرد سیگاری هستید و قصد مصرف ویتامین ب را دارید، بهتر است سیگار را ترک کنید!

در این میان برای بیمارانی که مبتلا به کم خونی یا سلیاک هستند و احساس خستگی مزمن دارند، مکمل ها می توانند در قالب یک ابزار کمکی وارد عمل شده و موثر واقع شوند. اما مصرف «مگادوز» از مکمل ها برای یک فرد سالم معمولی نه تنها فایده ای ندارد، بلکه در بسیاری از شرایط مضر نیز خواهد بود. در واقع بدن تمایل دارد به هر نحوی که شده از شر ویتامین های اضافی خلاص شود.

ریگان بیلی، دانشیار علوم تغذیه در دانشگاه پردو می گوید: «همیشه ابهامی ظریف بین آنچه که مردم می خورند با آنچه که واقعا توسط بدن جذب می شود، وجود داشته است» به گفته بیلی، اسید معده و فرآیند هضم می توانند B۱۲ را از غذا خارج کنند تا بدن امکان جذب آن را داشته باشد. با این حال، برخی از مکمل های کارخانه ای ممکن است جذب راحت تری داشته باشند

ویتامین B۱۲ در فرآورده های حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ و شیر یافت می شود. همچنین گفتنی است که آمریکایی ها بیشتر B۶ خود را از غلات غنی شده، گوشت گاو، مرغ، میوه ها و سبزیجات نشاسته ای تامین می کنند.

همانطور که می دانیم ممکن است هنگام ساخت رشته های جدید DNA خطاهایی رخ دهد و باعث شکست آنها شود. هرچند این موضوع می تواند یکی از مکانیسم های ایجاد بیماری باشد، اما در غلظت های بالا رابطه دقیق بین ویتامین B۶ و B۱۲ و سرطان ریه همچنان نامشخص است.

منبع: ایسنا