Kult witamin

Proszę bardzo: sok pomarańczowy w tabletkach, brokuły w pigułce, kapsułki „Raz Dziennie", które według producenta wystarczy połknąć właśnie raz, zamiast się męczyć, chrupiąc warzywa i owoce.

W supermarkecie sieci Vitamin Shoppe w miasteczku Fairfax pod Waszyngtonem półki uginają się od koktajli, batonów, słodyczy i napojów witaminowo-mineralnych. Są preparaty dla kobiet przed ciążą, w ciąży, w połogu, karmiących i przekarmionych. Dla tych o słabych kościach i o słabych nerwach. Dla leniwych nastolatków i nadpobudliwych dzieci, dla żarłoków i niejadków. Dla panów z kłopotami… i z potencjalnymi kłopotami, np. z łysiną.

Dla kulturystów i anemików, wegetarian i mięsożerców. Skoro 30 mln amerykańskich psów dostaje co roku pod choinkę witaminy, w sklepie Vitamin Shoppe nie może ich zabraknąć. Pigułka witaminowa jest tu rzeczą tak oczywistą jak hamburger w porze lunchu i futbol w niedzielny wieczór. Według danych Centrum Kontroli i Prewencji Chorób prawie 70 proc. Amerykanów łyka witaminy, z czego 40 proc. robi to regularnie. Można je kupić w supermarkecie, w aptece i drogerii, w kiosku i na stacji benzynowej, a przede wszystkim w sieciach sklepów specjalistycznych, np. Vitamin Shoppe czy General Nutrition Center. W zeszłym roku Amerykanie kupili takich preparatów za prawie 10 min dol. Czy słusznie?

Dziękuję, nie biorę

Lekarze są zgodni; warto łykać kwasy omega 3, bo zmniejszają ryzyko chorób serca i są dobrotliwe dla cukrzyków, wapń w połączeniu z witaminą D wzmacnia kości, więc jest zalecany kobietom w okresie menopauzy i starszym panom. Dodatkowa dawka żelaza przyda się młodym mamom i dziewczynom anemicznym, obficie miesiączkującym. Kwas foliowy tym, które planują zajście w ciążę.

fot. archiwum

A co z multiwitaminą? – Sęk w tym – tłumaczy Mary Francus Picciano, dietetyczka z Narodowego Instytutu Zdrowia – że nie ma wystarczających dowodów naukowych na to, by powiedzieć tym, którzy witaminy łykają, by przestali. Ani zbyt wiele dowodów na to, by powiedzieć tym, którzy nie łykają, by zaczęli.

Dr Ruth Kava z Amerykańskiej Rady Nauki i Zdrowia mówi: – Kiedy pacjenci pytają, jakie witaminy biorę i słyszą, że ich nie łykam, patrzą podejrzliwie, nie wierząc, że jestem specjalistką od żywienia!

Natomiast dr Benjamin Caballero, szef amerykańskiego Instytutu Żywienia, podkreśla: Nie ma znanej mi choroby, przed którą zabezpieczałaby multiwitamina. I dodaje, że typowa pigułka multiwitaminowa zawiera składniki wymieszane, które już na wstępie zwalczają się nawzajem: jedne minerały osłabiają wchłanianie innych, cynk rywalizuje z żelazem, a żelazo z wapniem.

Prasa naukowa jest dla witamin coraz hardziej bezlitosna. Już pięć lat temu „New York Times" w artykule „Co za dużo, to niezdrowo" przestrzegał: „Coraz więcej ekspertów obawia się, że Amerykanie przedawkowują witaminy. 70 proc. łyka je w przekona-

fot. archiwum

niu, że uczynią nas zdrowszymi, ale badania pokazują, że witaminy w pigułce nie zastąpią zdrowego odżywiania i nie zapobiegną chorobom. A ich przedawkowanie może to ryzyko zwiększyć".

Wszystko z umiarem

Dwa lata później uważana za zabezpieczającą przed rakiem, chorobami serca i przedwczesnym starzeniem się witamina E została przebadana przez prof. Edgara H. Millera z Johns Hopkins Schools of Medicine. Wykazał on, że w dużych dawkach większych niż 400 jednostek międzynarodowych (UI) – zwiększa ryzyko śmierci u osób starszych i schorowanych. – Witamina E może być sprzedawana i promowana jako źródło zdrowia bez żadnych dowodów. Firmy nie muszą wykazywać i jej skuteczności. To kompletnie nieuregulowany rynek – grzmiał profesor Miller. Postulował przebadanie łatwo dostępnych witamin i suplementów, a dla rodaków miał jedną radę: „Zamiast wydawać pieniądze na witaminy, zacznijcie ćwiczyć i jeść więcej warzyw i owoców".

Dwa lata temu na zjeździe pod przewodnictwem dr. J. Michaela McGinnisa z Institute of Medicine jasno stwierdzono: milionom Amerykanów wierzących w siłę witamin należą się rzetelne badania, tym bardziej że łykają jej za dużo, a nic ma wiarygodnych dowodów na to, że zabezpiecza ona przed rakiem czy zawałem serca.

Ba, niektóre witaminy mogą działać wręcz odwrotnie, np. badania pokazały, że beta-karoten, zamiast zmniejszać ryzyko raka płuc, na zdrowych ludzi w ogóle nie działał, a u palaczy zwiększał ryzyko zachorowania na nowotwór.

Bardziej szokujące były wyniki badań przeprowadzonych rok temu przez dr. Christiana Gluuda i dr. Gorana Bjelakowica ze szpitala uniwersyteckiego w Kopenhadze. Sprawdzili oni 68 programów badawczych, podczas których podawano witaminy (brało w nich udział w sumie 232 tys. osób). Okazało się, że w porównaniu z ochotnikami zażywającymi placebo osoby łykające witaminę E miały o 4 proc., beta-karoten o 7 proc., a witaminę A aż o 16 proc. większe ryzyko zgonu! Bezpieczne okazały się tylko witamina C i selen, który jako jedyny zmniejszał ryzyko śmierci.

Do badań Duńczyków sceptycznie odnieśli się prof. Meir Stampfer z Harvard School of Public Health i Donald Berry, kierujący departamentem statystyki na Uniwersytecie w Teksasie. Berry zarzucił im nieścisłość i zbytnie generalizowanie: – Choć Duńczycy przekonali mnie, iż przeciwutleniacze nie chronią zdrowia, nie zgadzam się, że mogą zwiększać ryzyko śmierci. Przy tego typu analizach istnieje zbyt wiele możliwości interpretacji.

W kremach – jak najbardziej

Ale kosmetolodzy są zgodni: witaminy nałożone na skórę działają odmładzająco i ujędrniająco. Firmy kosmetyczne po latach lansowania wątpliwych cud-nowości w rodzaju pseudobotoksu, roślinnego DNA, czy złota koloidalnego znów po nie sięgają. W wysokich stężeniach używają ich dermatolodzy podczas zabiegów odmładzających, redukujących przebarwienia, sińce czy trądzik.

Królową witamin w kosmetykach jest retinol, czysta postać witaminy A. Udowodniono jej działanie odmładzające, łagodzące trądzik, pobudzające produkcję kolagenu.

Laboratorium badawcze dr Ireny Eris od lat prowadzi badania nad folacyną – witaminą z grupy B. Ma ona właściwości regenerujące, podczas radioterapii chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem.

Wysokie „CE"

Od lat na topie w kosmetykach jest witamina C. Przełomowe wydaje się odkrycie dr. Sheldona Pinnela z Duke University z 1992 roku, wskazujące jasno, że cytrynowa witamina redukuje zniszczenia skóry spowodowane promieniowaniem UVR.

Od niedawna na polskim rynku dostępne są profesjonalne kosmetyki amerykańskiej marki Skinceuticals (należącej do L'Oreal) oparte na czystych witaminach, a wymyślone przeszło 11 lat temu właśnie przez amerykańskiego dermatologa. Ponieważ zawierają wysokie stężenia witamin, używane są podczas zabiegów odmładzających skórę. Po zabiegu lekarz może zalecić kontynuację kuracji w domu.

Witamina E chroni skórę przed słońcem, wymiata wolne rodniki, wzmacniając barierę ochronną skóry. Witamina B3 chroni skórę przed utratą wody, nadaje jej jednolity koloryt, pobudza mikrokrążenie i przeciwdziała trądzikowi.

Kosmetyki z witaminą K ułatwiają regenerację skóry ciała i twarzy, np. po operacjach plastycznych. Warunkuje ona prawidłową krzepliwość krwi, poprawia koloryt skóry z poszerzonymi i pękającymi naczynkami krwionośnymi oraz zniszczoną w wyniku opalania. A ostatnie badania pokazują, że odgrywa rolę w utrzymaniu elastyczności skóry, walczy więc ze zmarszczkami.

Co z tabletką na urodę?

Polacy co roku wydają 800 mln zł na witaminy i suplementy diety. Z badań OBOP-u wynika, że 54 proc. osób powyżej 15 roku życia sięga po multiwitaminy. Popularne wśród kobiet są tabletki na urodę, które mają nawilżać, odżywiać i ujędrniać skórę od wewnątrz. Te preparaty można kupić w aptece bez recepty. Zachęcają do tego reklamy.

Najnowsze badania wskazują, że po nutrikosmetyki należy sięgać ostrożniej, bo jak tłumaczy dr Benjamin Caballero, szef amerykańskiego Instytutu Żywienia: „Jeśli ktoś prawidłowo się odżywia, dostarcza organizmowi wystarczająco dużo witaminy A i dodatkowo bierze drugą dawkę w postaci tabletki, może spowodować, że witamina A zacznie się odkładać w organizmie, powodując szkody, np. zwiększy ryzyko osteoporozy". Poza tym – co podkreślają lekarze – witaminy A, B6, BJ2, C, E, K, a także wapń, magnez, żelazo czy cynk mogą wchodzić w reakcje z lekami, także tymi sprzedawanymi bez recepty. Trzeba więc uważać, aby nie łykać ich za dużo.

Moja czteroletnia córka buszuje wśród witaminowych lizaków i cukierków w sklepie Vitamin Shoppe. Kapituluję przed multiwitaminowymi misio-żelkami. Wystarczy zjeść dwa dziennie, by zaspokoić zapotrzebowanie dziecka na witaminy i minerały. 70 misiów za 8 dol. Na opakowaniu napis: „Trzymać z dala od dzieci". No właśnie, tylko jak!?

Katarzyna Bosacka (GW) – Waszyngton (opr. J.N)