منوعات, محطات

17 نوفمبر 2021 17:42 مساء

مكملات غذائية تسبب الأزمات القلبية 4

أشارت الكثير من الدراسات الحديثة إلى وجود فوائد كبيرة للفيتامينات على صحة الإنسان، لكن بعض الأبحاث قدّمت نتائج مخالفة للتوقعات حول أكثر الفيتامينات الشائعة شهرة، والتي يتناولها الكثيرون بانتظام.

على توصياتها الطبية الوقائية، (USPSTF) وعدلت مجموعة العمل الطبية المعنية بالخدمات الوقائية في أمريكا وأكدت أنها «لن توصي بتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية التي يمكن أن تمنع أمراض القلب والسرطان».

وتأتي هذه التعديلات بناء على بيانات قلبت موازين المعتقدات العلمية السابقة؛ حيث أظهرت دراسة جديدة أن أحد أكثر المكملات الغذائية شيوعاً، الذي اعتقد أنه يقي من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، قد يكون خطِراً على مجموعة فرعية من أولئك الذين تناولوها.

ونشرت مجلة «Eat This, Not That» الأمريكية تقريراً عدّدت فيه 4 مكملات شائعة أثبتت الدراسات وجود مخاطر في حال تناولها على شكل مكملات، ونصحت بتناولها من مصادرها الطبيعية، وهي:

1- «أوميجا 3» يزيد من الرجفان الأذيني:

تعتبر مكملات أحماض «أوميجا 3» الدهنية، ثالث أكثر المكملات شيوعاً في أمريكا، بحسب استطلاع أجرته مؤسسة «onsumerLab» وقد يكون من أكثرها عالمياً. لكن وجدت دراسة حديثة أن مكملات «أوميجا 3» قد تزيد من خطر

الإصابة بالرجفان الأذيني لدى بعض المرضى.
وينصح الأطباء غالباً باستخدام أحماض «أوميجا 3» الدهنية، لسبب وجيه، وهو أنها يمكن أن تخفض ضغط الدم وتثبط نمو الترسبات في الشرايين وتقلل من احتمالية الإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية.
فقد وجد أن مكملات «أوميجا 3» تسبّب «European Heart Journal» وبحسب البحث المنشور في مجلة مرتبطة O3FA للبعض مشكلة الرجفان الأذيني في القلب. وجاء في الورقة البحثية أن مكملات (أوميجا 3) من فئة بزيادة خطر الإصابة بالرجفان الأذيني في المرضى الذين يعانون من ارتفاع ثلاثي الجليسريد في البلازما وفي خطر مرتفع.
2-«فيتامين هـ» يسبب السكتة الدماغية:
إنها لا توصي بتناول «فيتامين هـ». (USPSTF) قالت مجموعة العمل المعنية بالخدمات الوقائية بالولايات المتحدة وجاء في البيان المنشور على موقعها في الإنترنت: «تشير الأدلة إلى عدم وجود فائدة من تناول فيتامين (هـ)، وأن البيتا كاروتين يمكن أن يكون ضاراً؛ لأنه يزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة لدى الأشخاص المعرضين بالفعل للخطر، مثل المدخنين».
قال العضو والطبيب المنتدب في المجموعة الأمريكية، جون ونج: «تبين أن (فيتامين هـ) يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية».
3- الكالسيوم.. يتراكم في الشرايين:
يساعد الكالسيوم في الحفاظ على قوة عظام وقلب الإنسان، لكن لكي يتم امتصاصه بشكل صحيح، يجب أن يكون مصحوباً بالكمية المناسبة من«فيتامين د»، وفي حال عدم وجود الأخير، قد يستقر الكالسيوم الإضافي في الشرايين بدلاً من مساعدة العظام.
وحللت دراسة نشرت في مجلة جمعية القلب الأمريكية، بيانات أكثر من 2700 شخص تناولوا مكملات الكالسيوم على مدى 10 سنوات وخلصت إلى أن الكالسيوم المرتفع تراكم في الشريان الأورطي والشرايين الأخرى.
4- أرز الخميرة الحمراء.. يسبّب مشاكل في الكلى:
تزعم بعض المصادر أن أرز الخميرة الحمراء يخفض مستويات الكوليسترول الضار والوقاية من أمراض القلب، على غرار الستاتين. لكن هذه المكملات ترتبط حقيقة بمجموعة من الآثار الجانبية المحتملة.
ويقول الباحث والدكتور مارفن ليبمان: «يمكن أن يسبّب أرز الخميرة الحمراء نفس الآثار الجانبية التي يسبّبها الستاتين، وتشمل مشاكل في العضلات والكبد والكلى».
وحللت دراسة فوائد ومخاطر أرز الخميرة الحمراء، وخلصت إلى أن المكمل «غير موصى به للمرضى المصابين بفرط كوليسترول الدم»، وأنه «لم يثبت أنه بديل آمن للستاتين لمرضى فرط شحميات الدم».
لذلك ينصح خبراء التغذية بالاستعاضة عن هذه المكملات بالمصادر الطبيعية إن أمكن، وتجنب الحصول عليها إلا بعد الاستشارات الطبية من المختصين.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©