

آیا مکمل‌های ویتامین E سالم هستند یا زیان‌بار؟

تقریباً یک قرن می‌گذرد که پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی ویتامین E را کشف کردند. و از آن به بعد تحقیقات بسیاری به بررسی سودمندی‌های بالقوه بهداشتی این ماده آنتی‌اکسیدان پرداخته‌اند.



همشهری آنلاین: تقریباً یک قرن می‌گذرد که پژوهشگران در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی ویتامین E را کشف کردند. و از آن به بعد تحقیقات بسیاری به بررسی سودمندی‌های بالقوه بهداشتی این ماده آنتی‌اکسیدان پرداخته‌اند.

در طول این مدت، تجربیات آزمایشگاهی نشان داده شده است که آنتی‌اکسیدان‌ها رادیکال‌های آزاد بالقوه زیان‌بار را خنثی می‌کنند. در طول سال‌ها، سازندگان مکمل‌ها و برخی از پژوهشگران پیش‌بینی کردند که ویتامین E می‌تواند به پیشگیری از سرطان، بیماری قلبی، بیماری آلزایمر و نیز حفظ قدرت بینایی و شادابی پوست کمک کند. این امیدها و شایعات باعث شد که فروش مکمل‌های ویتامین E اوج بگیرد.

اما این پژوهش‌ها واقعاً چه چیزی را نشان می‌دهند؟ بررسی‌های اولیه که نشان‌دهنده سودمندی ویتامین E، عمدتاً برای بیماری قلبی بودند، از نوع مشاهده‌ای بودند و همیشه طراحی خوبی نداشتند: پژوهشگران از افراد پرسیده بودند که آیا مکمل‌های ویتامین E مصرف می‌کنند یا نه و بعد وضع سلامتی‌شان را بررسی کرده بودند.

اما مطالعات جدیدتر که اغلب آن‌ها کارآزمایی‌های بالینی با طراحی خوب بوده‌اند- سودمندی از این لحاظ برای ویتامین E نشان نداده‌اند. این‌ها برخی از یافته‌های بررسی‌های مهم‌تر درباره مکمل‌های ویتامین E است.

بیماری قلبی و سکته مغزی:

در سال 2008، «مطالعه سلامت پزشکان II» به بررسی 14000 پزشک مرد پرداخت که برای 8 سال دوزهای بالای ویتامین C یا ویتامین E مصرف کرده بودند. هیچکدام از این مکمل‌ها خطر حمله‌های قلبی، سکته‌های مغزی یا مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش ندادند. درواقع، ویتامین E اندکی خطر سکته مغزی از نوع خونریزی‌دهنده (هموراژیک) را افزوده بود.

این بررسی با یک آنالیز از بسیاری از مطالعات دیگر در این زمینه در سال 2010 دنبال شد که نشان داد مکمل‌های ویتامین E خطر سکته مغزی را تا 22 درصد افزایش می‌دهند.

طول عمر:

بر اساس بازبینی مطالعاتی که تقریباً شامل نیم میلیون فرد می‌شوند، مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی (شامل ویتامین E، بتا کاروتن، ویتامین C، و سلنیوم) طول عمر را افزایش نمی‌دهند، یا باعث محافظت در برابر بیماری‌ها نمی‌شوند.

این بازبینی به‌وسیله «گروه همیاری کاکرین» (Cochrane Collaboration)، گروهی مستقل که شواهد پژوهشی بهداشتی را ارزیابی می‌کند، انجام شده است. سایر بازبینی‌های بزرگ نیز نشان داده‌اند که مکمل‌های ویتامین E و سایر قرص‌های آنتی‌اکسیدان با افزایش مرگ‌ومیر همراه است.

سرطان ریه:

بر اساس بررسی که در سال 2007 با حمایت مالی انستیتوی ملی سرطان آمریکا (NCI) انجام شد، ثابت نشده است که مکمل‌های ویتامین E اثری محافظتی دارند. سیگاری‌هایی که مکمل‌های ویتامین E مصرف می‌کردند درواقع در معرض خطر اندکی بالاتر دچار شدن به سرطان ریه بودند. گرچه هنوز نمی‌توان حرف نهایی در این باره را زد، اما این پژوهشگران به سیگاری‌ها هشدار دادند که این مکمل‌ها «ممکن است زیان‌بار باشند».

یک بررسی با حمایت مالی انستیتوی ملی سرطان آمریکا در سال 2011 به بررسی این موضوع پرداخت که آیا ویتامین E ممکن است به پیشگیری از سرطان پروستات کمک کند یا نه. پژوهش‌های اولیه هیچ سود یا زیانی را با مصرف ویتامین E نشان نداده بودند. اما این بررسی بزرگ شامل 35533 مرد در طول سه سال به نتیجه‌ای غافلگیرکننده رسید. مردان سالمی که ویتامین E مصرف می‌کردند، نسبت به سایر مردان درواقع میزان بروز بالاتر سرطان پروستات را داشتند. درمجموع، شواهد بالینی چندانی در این مورد وجود ندارد که مکمل‌های ویتامین E برای سلامت شما سودمند باشند. اغلب کارآزمایی‌های بالینی اخیر در این باره نتایج منفی یا غیرقطعی داشته‌اند.

اما افرادی مبتلا به برخی از بیماری‌ها وجود دارند که ممکن است بخواهند با دکترشان درباره مصرف این مکمل‌ها صحبت کنند. پژوهش‌ها درباره مکمل‌های ویتامین E نشان داده‌اند که شواهدی به نفع تأثیر احتمالی ویتامین E در کاهش آسیب کبدی ناشی از التهاب به علت بیماری کبد چرب غیرالکلی مهاجم (NAFLD) - یک بیماری مربوط به چاقی- وجود دارد. درمان پزشکی استاندارد برای این بیماری مرگبار وجود ندارد. درمان با ویتامین E نشان‌دهنده بهبود بیماران مبتلا به علائم بیماری مهاجم که دیابت یا سیروز نداشتند، بود.

افراد مبتلا تحلیل رفتگی لکه زرد چشم (دژنراسیون ماکولا)، علت اصلی نابینایی در بزرگسالان، نیز باید درباره تأثیر فرمولاسیون‌های خاص مکمل‌های آنتی‌اکسیدان- ازجمله ویتامین E- که مانع پیشرفت این بیماری لاعلاج چشمی می‌شود، با پزشکانشان مشورت کنند.

دو کارآزمایی بالینی بزرگ با حمایت انستیتوی ملی چشم آمریکا نشان داد که فرمولاسیون‌های ویتامین C، ویتامین E، بتا کاروتن، لوتئین و ززانتین خطر پیشرفت این بیماری وخیم را تا 25 درصد کاهش می‌دهند.

توصیه من برای اغلب افراد این است که مصرف غذای سالم بهترین کار است. هیچ بررسی تابه‌حال نشان نداده است که مصرف مقادیر کمی ویتامین E که به‌طور طبیعی از غذاهایی مانند مغزها و تخمه‌های خوراکی، روغن‌های گیاهی، غلات کامل و سبزی‌های برگ‌دار یافت می‌شود، زیانی به کسی رسانده باشد.

اگر مبتلا به NAFLD تشخیص داده شده باشید، از دکترتان در این باره که آیا در مورد شما منافع بالقوه ویتامین E از خطرات آن بیشتر است یا نه، بپرسید. اگر در معرض خطر بالای دچار شدن به تحلیل رفتن لکه زرد چشم هستید، با دکتر چشم‌تان درباره اینکه باید مصرف فرمولاسیون‌های خاص آنتی‌اکسیدان‌ها و روی را مدنظر قرار دهید، یا نه، مشورت کنید.

*دکتر جان شوارتزبرگ پزشک داخلی و متخصص بیماری‌های عفونی و رئیس هیات تحریریه UC Berkeley Wellness Letter و سایت berkeleywellness.com است. او همچنین استاد ممتاز بالینی پزشکی در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه کالیفرنیا در برکلی و در دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو است.