دراسة جديدة تتعارض مع الادعاءات الصحية المتعلقة بفيتامين D3 و أوميغا 3 !



وصفت مكملات فيتامين D3 وأوميغا 3 كطريقة لتفادي الضعف، ولكن دراسة جديدة تتعارض مع هذا الادعاء.

وراقبت دراسة مستشفى بريغهام والنساء، التي نُشرت في مجلة Open Network JAMA، نحو 25000 بالغا تزيد أعمارهم عن 50 عاما لمدة خمس سنوات من جميع الولايات الأمريكية الخمسين. وتناول ثلاثة أرباع هذه المجموعة المكملات الغذائية مرة واحدة في اليوم، بينما لم يستخدمها الربع الآخر على الإطلاق.

وما وجدوه كان صادما للباحثين. في نهاية فترة الخمس سنوات، كان هناك فرق بسيط أو معدوم بين أولئك الذين تناولوا المكملات وأولئك الذين لم يتناولوها.

وفي استنتاجهم، كتبوا: "في هذه الدراسة المساعدة للتجربة السريرية العشوائية VITAL، لم يؤثر العلاج بفيتامين D3 أو مكملات أحماض أوميغا 3 الدهنية، مقارنة بالدواء الوهمي، على معدل تغير أو حدوث الوهن بمرور الوقت.

وهذه النتائج لا تدعم الاستخدام الروتيني لمكملات فيتامين D3 أو أوميغا 3 الدهنية للوقاية من الضعف لدى كبار السن، الذين يعيشون في المجتمع بشكل عام والذين لم يتم اختيارهم لنقص فيتامين D3.

وقال الفريق، إن الأمريكيين الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما يجب أن يركزوا على طرق أخرى للحفاظ على الصحة العامة مثل التمارين الرياضية وخطط تناول الطعام مثل حمية البحر الأبيض المتوسط.

ويأتي هذا في الوقت الذي تزعم فيه الشركات التي تقف وراء هذه المكملات وتحقق أرباحا كبيرة منها، أنها يمكن أن تبطئ فقدان العضلات المرتبط بالعمر وتقليل الالتهاب.

وقالت الدكتورة أرييلا أوركابي، رئيسة الدراسة: "يجب أن نفكر في وصف الأدوية غير الضرورية، وبدلا من ذلك، تعزيز عادات نمط الحياة الصحية.

وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، من الاستراتيجيات المثبتة للوقاية من الضعف ويجب تشجيعها لجميع كبار السن".

وفي الوقت نفسه، أضافت عالمة الأوبئة الدكتورة جوان مانسون: "هذه النتائج الجديدة من VITAL هي تذكير مهم بأن المكملات الغذائية ليست حبوبا معجزة أو إكسير الشباب".

وعلى الرغم من أن البيانات تشير إلى أن هذه الأقراص غير فعالة في الحد من مخاطر الضعف والتداعيات المرتبطة به، فإن هذا لا يعني أنها عديمة الفائدة تماما. ومع ذلك، لم تتم دراسة هذه الفوائد كجزء من الورقة البحثية.

ولا تزال زيوت فيتامين (د) وأوميغا 3 من الفيتامينات الأساسية للجسم ويمكن أن يكون النقص في أي منهما ضارا للغاية.

وعلى الرغم من القيود المذكورة، لا يزال يوصى بتناول مكملات فيتامين (د) بين شهري سبتمبر وأبريل. وذلك لأن الجسم لا يستطيع إنتاج نفس المستويات من الفيتامين التي يتطور عادة خلال أشهر الصيف.

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن نقص فيتامين (د) "يمكن أن يؤدي إلى تشوهات العظام مثل الكساح عند الأطفال، وآلام العظام الناجمة عن حالة تسمى لين العظام عند البالغين". ومع ذلك، في حين

أن الحصول على القليل من فيتامين (د) يمكن أن يكون مشكلة، فإن الحصول على الكثير منه أيضا يمكن أن يكون مشكلة.

وإذا كانت مستويات الفيتامين في الجسم مرتفعة للغاية، فقد يؤدي ذلك إلى تراكم الكالسيوم في الجسم مما قد يؤدي إلى إضعاف العظام وتلف الكلى والقلب.