



"Az embereknek meg kell érteniük, hogy ezen vitaminok szedése önmagában nem elegendő a betegségek megelőzéséhez" - hangsúlyozta **Jennifer Hsiang-Ling Lin**, a *bostoni Brigham és Női Kórház* kutatója.

Néhány kisebb tanulmány eredménye szerint ha nem is a multivitaminok, de egyes specifikus vitaminok szedése némi védőhatást jelentett a későbbi életkorban kialakuló rák és a szívbetegségek ellen. Ezek a vizsgálatok azonban alultáplált emberek bevonásával készültek, nem olyan, általában véve egészséges felnőttek körében, mint az amerikaiak - tette hozzá **Song-Yi Park**

, a
Hawaii Egyetem
munkatársa, aki a tanulmány társszerzője volt.

Lin szerint az **Egyesült Államok** felnőtt lakosságának több mint fele szed multivitaminokat étrendkiegészítőként, mert úgy véli, ezzel megelőzi a krónikus betegségeket.

Park kutatócsoportja követéses vizsgálatába 82 ezer férfit és mintegy 100 ezer nőt vont be, akik átlagos életkora 60 év volt. Az átlagosan 11 éves követési idő végén megnézték, hogy hányan és milyen okból haltak meg. A rendszeresen multivitamint szedő, valamint nem szedő embereknek is mintegy 6 százaléka halt meg ez alatt szívbetegségben, öt százaléka rákban és négy százaléka egyéb ok miatt. A multivitaminok tehát nem használtak, igaz nem is ártottak az azokat szedőknek.

A tanulmány az *American Journal of Epidemiology* című szakfolyóiratban jelent meg.

Forrás: MTI