

Syntetyczne witaminy mogą zwiększać śmiertelność

Goran Bjelakovic. Mortality in Randomized Trials of Antioxidant Supplements for Primary and Secondary Prevention. Systematic Review and Meta-analysis [Link: JAMA 2007;297:842](#)

W JAMA opublikowano wyniki największej metaanalizy badań poświęconych stosowaniu witamin o działaniu antyoksydacyjnym (68 badań randomizowanych, n = 232 606). Stwierdzono, że ze zwiększoną śmiertelnością łączy się przyjmowanie beta karotenu (RR 1.07; 95% CI 1.02-1.11), witaminy A (RR 1.16; 95% CI 1.10-1.24) i witaminy E (RR 1.04; 95% CI 1.01-1.07). Witamina C i selen nie wykazały takiego związku. Autorzy zastrzegają, że wyniki odnoszą się do witamin syntetycznych. Ponieważ jednak 10-20% ludzi w krajach zachodnich stosuje witaminy jako suplementy diety, może to mieć znaczące konsekwencje dla zdrowia publicznego.

Data ukazania się notatki: 2 marca 2007

Opracowane na podstawie: JAMA / 28 lutego 2007