

Title: Suplimentele nutritive sunt benefice pentru sanatate

Subtitle: Idei de orientare in piata

Author: nutrizzia

Date: 19/11/2007

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c3/8>

Sumar: Consumate corect, conform recomandărilor, suplimentele nutritive pot fi benefice pentru sanatate. Este concluzia unui studiu publicat pe 24 Octombrie 2007 în prestigiosul *Nutrition Journal*.

Suplimentele nutritive, au fost de nenumarate ori un subiect controversat, fiind confundate chiar cu substantele dopante. S-a spus despre ele ca prin consumul lor se poate produce un dezechilibru in organism.

Consumate corect, conform recomandărilor, suplimentele nutritive pot fi benefice pentru sanatate. Este concluzia unui studiu publicat pe 24 Octombrie 2007 în prestigiosul *Nutrition Journal*. Suplimentele nutritive, au fost de nenumarate ori un subiect controversat, fiind confundate chiar cu substantele dopante. S-a spus despre ele ca prin consumul lor se poate produce un dezechilibru in organism.

In cazul studiului publicat pe 24 Octombrie 2007 în prestigiosul *Nutrition Journal*; cercetătorii au constatat că **subiecții care consumau mai multe suplimente nutritive (ajungând chiar la 17 suplimente diferite zilnic) sunt mai sănătoși decât cei care consumă o singură pilulă de multivitamine sau decât cei care nu iau suplimente deloc.** Studiul a comparat 602 adulți ce nu au luat nici un supliment cu 176 care au luat o pastilă de multivitamine zilnic sau o dată la două zile și cu 278 de consumatori ce au luat un număr mare de suplimente diferite. Studiul a fost condus de Gladys Block din cadrul Universității California Berkley. Este primul studiu care analizează parametrii măsurabili în sângele unor consumatori ce au luat mai multe suplimente, începând cu un complex de multivitamine și minerale (o singura pilulă ce conține de toate), pastile speciale cu vitamina C, E, D, ulei de pește, ulei de semințe de in, flavonoide, lecitină, coenzima Q10, glucosamină, complex de vitamine B, calciu dar și altele. În cadrul grupului ce a consumat un număr mare de suplimente, 9 din 10 subiecți au luat mai mult de 20 de feluri diferite de suplimente de-a lungul unui an. Deși jumătate din adulții americani iau suplimente, majoritatea acestora consumă un supliment de tip *totul într-o pastilă*, sau *o pastilă pe zi*. Este ieftin și aduce unele doze acceptabile de vitamine și minerale. Cu toate acestea, cercetătorii au descoperit că cei care consumă mai multe suplimente în formă singulară au un nivel de vitamină C scăzut mult mai rar (0%), decât cei ce iau o singură pastilă (9%), sau care nu iau deloc (32%).

Niveluri crescute de hemocisteină (un marker inflamator implicat în apariția bolii de inimă) au fost întâlnite de 4 ori mai rar la cei care iau multiple suplimente, iar nivelul înalt de proteină C reactivă (alt marker inflamator) a fost de două ori mai rar.

Nivelul de feritină, ce arată încărcarea cu fier a organismului a fost mai mare la cei care nu consumau suplimente (198μg/l) și la cei care consumau doar multivitamine sau multiminerale singulare și deci grupul care lua o pastilă pe zi (205 μg/l), comparat cu grupul care a luat multiple suplimente (117μg/l). **Nivelele foarte mari de fier sunt asociate cu boli de ficat, diabet și chiar boală de inimă.** Pastilele de tip una pe zi aduc fier la nivelul dozei zilnice recomandate. **Atunci când luăm mai multe tipuri de suplimente, este posibil ca unele ingrediente din**

acestea sã micoreze absorþbia fierului. Este cazul extractelor din fructe, stuguri, afine, sau chiar al germeilor de grãu. Nivelul de acid folic din sãnge de douã ori mai mare, nivelul de vitaminã C, E, betacarotenul de 3 ori mai mare. La cei ce luau multiple suplimente, trigliceridele au fost cu 30% mai scãzute, riscul de atac de cord cu 50% mai mic, riscul de diabet a fost cu 73% mai mic, iar de boalã cardiacã cu 52% mai mic, comparat cu cei care nu luau deloc suplimente.

În concluzie, suplimentele nutritive nu fac rãu, nu produc dezechilibre în organism i în nici un caz nu se ajunge la hipervitamineze. Oricum, ele **trebuie sã fie consumate corect, conform recomandãrilor.**

In cazul in care cumparati un supliment nutritiv verificati daca are avizul Ministerului Sanatatii si ca eticheta mentioneaza:

- denumirea suplimentului si a substantelor active din punct de vedere nutritional sau metabolic;
- informatiile despre consumul corect;
- termenul de valabilitate, conditiile de pastrare;
- faptul ca produsele fac parte din categoria suplimentelor nutritive.

Eu recomand ca suplimente vitamina D (2000-5000 de UI pe zi, în special iarna), acizi grai omega 3 (2-5 grame pe zi), ceai verde 1-2 litri pe zi i un complex de vitamine i minerale. Pentru cei care fac efort fizic intens pot fi benefice suplimentele cu proteine din zer, caseinã, dar i cu glutamina i creatina. Pentru slãbit, L-carnitina ar putea fi beneficã. Evitarea zahãrului, a fãinii albe, a uleiului rafinat sau a margarinei ajutã în mod sigur, caci o alimentatie ce le contine nu poate fi compensata de nici un supliment. In acelasi timp, **30 de minute de efort intens i 5 porii de fructe i legume zilnic sunt cele mai bune ‘suplimente’ din lume pentru a preveni diabetul, cancerul sau boala de inimã.**

Bibliografie:

- 1) [Nutr J. 2007 Oct 24;6\(1\):30 \[Epub ahead of print\] Usage patterns, health, and nutritional status of long-term multiple dietary supplement users: a cross-sectional study. \(Abstract / Full Text PDF\)](#)
- 2) [Jurnalul Online 20 Septembrie 2007 ; Andrei Mihai Laslãu Vitamina D reduce riscul de cancer](#)
- 3) [Jurnalul Online 8 August 2007 ; Andrei Mihai Laslãu CEAIUL VERDE INE CANCERUL DEPARTE!](#)
- 4) [Jurnalul Online 20 Iulie 2007 ; Andrei Mihai Laslãu Sportul te întinerete – un fapt dovedit!](#)

Autor: Andrei Laslau