

هل يعتبر فيتامين E خطيراً ؟

كتبت اليونيتد برس عنوان رئيسي: " يحمل فيتامين E خطر الموت ". وأيضاً مجلة أوتوا سيتزن في كندا : " يمكن للجرعات الكبيرة من فيتامين E أن تقتلك " .

ما الذي أثار التحذير المفاجئ حول المواد الغذائية المضافة والذي يتناوله 40% من الأمريكيين يومياً ؟ يقول بيتر ميللر عالم الوبائيات في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور: " كنا نفحص دراسات فيتامين E في فصل من كتاب. وعندما لاحظنا أن الذين يتناولون فيتامين E أكثر قابلية للوفاة من الذين تناولوا المهدئ، قررنا القيام بمراجعة أبحاث فيتامين E ". وللأسف لم ترد مراجعة ميللر التحليلية على السؤال حول مدي الأمان في تناول فيتامين E .

دراسة الدراسات

مراجعة بيتر ميللر التحليلية والتي خلطت معلومات دراسات صغيرة في دراسة كبيرة وأكثر قوة شملت 19 دراسة أجريت على 136000 رجل وامرأة كانوا يتناولون من 17 - 2000 وحدة دولية يومياً من فيتامين E لمدة 5-8 سنوات. وعندما فحص ميللر فقط الأشخاص الذين تناولوا 400 وحدة دولية أو أكثر ، أظهر التحليل ارتفاع طفيف في معدل الوفاة (4%) أكثر من الذين تناولوا المهدئ . وقد بلغ أكثر من 48 حالة وفاة لكل 10.000 شخص يتناولون الفيتامين . ويقول ميللر : " لا يهم ما إذا كان فيتامين E صناعي أو طبيعي أو أن الأشخاص بالغين أصحاء فالنتائج واحدة " . وعن خلاصة الرسالة يقول ميللر وزملاؤه : " لا يمكن تشجيع تناول جرعات كبيرة من فيتامين E " . هناك من لا يوافق على ذلك. ويتهم دونالد بيرري رئيس قسم الإحصاء الحيوي والرياضيات التطبيقية في جامعة تكساس الدراسة التحليلية بالتصديق. وقد دعي بيرري بواسطة معهد الصحة الوطني لمراجعة الدراسة التحليلية لصالح ورشة عمل في واشنطن. ويشرح دونالد بيرري قائلاً : " تركز المراجعة التحليلية على افتراض أن المعدل الأساسي للوفاة في كل (19 دراسة) الدراسات واحد " . والطريقة الأكثر صحة بحسب فحص بيرري هي الافتراض بأن معدل الوفاة يختلف من دراسة لأخرى. ويواصل بيرري قائلاً: " إذا قمت بعمل فرضية بديلة فستجد من غير المحتمل أن يزيد فيتامين E من معدل الوفاة أياً كانت الجرعة المتناولة، والدراسة التحليلية لا توفر سبب لتناول فيتامين E أو التوقف عنه " .

التخلي عن الأمل

بعد أقل من أسبوع على انتهاء الورشة ظهر دليل جديد من دراسة عالمية باحتمال أن يسبب فيتامين E ضرراً بالقلب. تتبعت دراسة اشترك فيها باحثون من 13 دولة أكثر من 7.000 رجل وامرأة مصابين بأمراض القلب والأوعية أو السكري وكانوا يتناولون 400 وحدة دولية يومياً من فيتامين E أو المهدئ لمدة 7 سنوات. وحاول العلماء معرفة ما إذا فيتامين E يساعد في منع نوبات القلب أو السكتات أو السرطان ووجدوا أنه لا يفعل . ولكن وجدوا أن متناولو فيتامين E وبصورة طفيفة أكثر احتمالاً للمعاناة من فشل القلب. ويعني هذا حدوث 140 حالة فشل قلبي لكل 10.000 شخص ممن تناولوا الفيتامين . وكتب الباحثون يقولون : " بالتزامن مع قلة فعاليته فإن احتمال الضرر المقترح بواسطة مكثفاتنا يدعم بقوة الرأي القائل بالا يستخدم فيتامين E بواسطة المرضى المصابين بأمراض الأوعية أو السكري " . ولكن

هناك آخرون ليسوا على استعداد للتخلي عن فيتامين E . جند معهد السرطان الوطني 35.000 رجل وامرأة من شمال أمريكا في دراسة لمعرفة ما إذا كان فيتامين E (400 وحدة دولية في اليوم) و/أو السيلينيوم (200 ماكرو جرام في اليوم) يمكن أن يمنع سرطان البروستاتا على مدى 5 سنوات . وقد أطلق معهد السرطان الوطني هذه الدراسة لأنه وفي عام 1994 وجد الباحثون انخفاض معدل الإصابة بسرطان البروستاتا لدى المدخنين الفنلنديين الذين كانوا يتناولون 50 وحدة دولية يومياً من فيتامين E لمدة 5-8 سنوات. وسيطلق معهد العين الوطني دراسة جديدة لمعرفة ما إذا كان فيتامين E بالاتحاد مع الليوتين ودهون أوميغا-3 يمكن أن يبطئ من بداية انحلال البقعة (macular degeneration) السبب الرئيسي للعمي لدى المسنين الأمريكيين . (لم يتم تحديد الجرعات حتى الآن) . لماذا ؟ في عام 2001 وجد المعهد أن المرض يتقدم بصورة أبطأ في الأشخاص المصابين بانحلال البقعة وكانوا قد أعطوا جرعة يومية من فيتامين E (400 وحدة دولية) وبيتاكاروتين (25000 وحدة دولية) وفيتامين ج (500 ملجم) و زنك (80 ملجم) ونحاس (2 ملجم) .

الخلاصة

وعند التحدث عن الوقاية من أمراض القلب يقول قرين بيرج عالم الوبائيات في كلية طب دورتموث في هانوفر: " فشل فيتامين E في ذلك ، ولكن هل يسبب ضرر واضح أنا لا أعلم، وإذا كان يزيد فعلياً من خطر فشل القلب في قطاع واسع من الناس فلا بد أن يكون قد لاحظته الباحثون الآن ، وفي غياب أي دليل عن مساعدته والقول بضرره ، فأنا أنصح الناس بعدم تناول كميات كبيرة من فيتامين E إلا إذا كانوا يشاركون في دراسة أو طلب منهم ذلك بواسطة أطبائهم كجزء من إستراتيجية لمنع انحلال البقعة " . ونصيحتنا هي : إذا كنت تتناول فيتامين E فأحرص على ألا يتجاوز 100 وحدة دولية في اليوم . نفس الدراسة التي أثبتت زيادة خطر الوفاة عند الجرعة 400 وحدة دولية أو أكثر في اليوم وجدت أنه لا ضرر من تناول 100 وحدة دولية في اليوم. ووجد أن 50 وحدة دولية في اليوم من فيتامين E تقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا على الأقل في المدخنين .