

Bărbații care au luat prea multe suplimente cu vitaminele B6 și B12, în special fumătorii, prezintă un risc mai ridicat de a dezvolta cancer pulmonar, potrivit unui nou studiu publicat marți, informează Xinhua.

Vitaminele B6 și B12 au fost promovate de către industria farmaceutică pentru efectul lor energizant și îmbunătățirea metabolismului. S-a crezut, de asemenea, că aceste suplimente reduc riscul apariției cancerului.

Un nou studiu, publicat în "Journal of Clinical Oncology", a descoperit că efectul acestor suplimente poate fi chiar opusul, dacă sunt luate în doze prea mari.

"Am descoperit că bărbații care au folosit suplimente alimentare cu B6 și B12, în doze mari, timp de 10 ani, prezintă un risc semnificativ de apariție a cancerului pulmonar", a declarat Theodore Brasky, conducătorul studiului realizat la Comprehensive Cancer Center de la Ohio State University.

"Toți bărbații care au luat aceste suplimente în doze mari timp de zece ani și-au dublat riscul de apariție a cancerului de plămâni, iar pentru fumători, riscul este de trei sau patru ori mai mare", explică Brasky.

Riscul nu a fost identificat în cazul femeilor care au luat doze mari din aceste vitamine pe termen lung.

Concluziile au fost formulate după analiza datelor de la 77.000 de pacienți, pe o perioadă care a depășit un deceniu.

Doza zilnică recomandată de vitamina B6, pentru bărbați, este de doar 1,5 miligrame, iar pentru vitamina B12, mai puțin de 2,5 micrograme zilnic.

"Dacă examinăm cutiile cu vitamine, constatăm că se vând sub formă de pastile cu un conținut de 5.000 de micrograme pentru fiecare doză, cu mult peste doza zilnică recomandată " spune Brasky.

"Este foarte ușor să-ți iei necesarul de vitamina B din carne, năut sau cereale, așa că nu e nevoie de o suplimentare la un nivel atât de ridicat și mai ales nu ani la rând".

AGERPRES