

## فيتامين (هـ) وأمراض القلب

أشارت دراسات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية المحتوية على فيتامين هـ (Vitamin-E) يؤدي - بإذن الله - إلى خفض حاد في مخاطر التعرض لأمراض القلب بين متوسطي العمر من الرجال والنساء .

قد يفسر كيفية عمله في الجسم ، لكن هذا لم يحدث ، فقد وجد أن ترك التدخين وتناول فيتامين ج - مضاد آخر للتأكسد - وعوامل أخرى يُظن أنها تقلل من مخاطر أمراض القلب ، أضعفت - بدرجة صغيرة - من تأثير الوقاية لفيتامين هـ . كما وجد الباحثون أن الكاروتين (Carotin) - نوع آخر من مضادات التأكسد - يمكن أن يمنح الرجال المدخنين بعض الحماية من أمراض القلب ، ويضيف ستامبفر " مع أنه يمكن أن توجد نفس الحالة عند النساء ، إلا أن فريقه لم يحلل البيانات المتوفرة حول المرضات "

ولاحظ دانييل ستينبرج (Daniel Steinberg) من جامعة كلفورنيا - سان دييجو أن تلك الدراسات الواسعتين تدعم بقوة البيانات التي جمعها هو ومجموعات أخرى عن الحيوانات تُري أن تأكسد البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة - يطلق عليها البروتينات الدهنية الرديئة - يمكن أن تلعب دوراً هاماً في تصلب الشرايين ، ويضيف إيشواريال جبالال (Ishwarial Jialal) من المركز الطبي في جامعة جنوب غرب تكساس - دالاس « أنها أكثر الفرضيات قبولاً لتفسير البيانات الجديدة » .

يحذر كل من جبالال و ستينبرج من اعتماد المستهلكين على الفيتامين ، حيث أن الدراسات الوبائية - بغض النظر عن أحجامها - لا تستطيع إثبات فائدته أو تقييم سبب فائدته . وأن الدراسات التي يمكن التحكم فيها وتمثل عينات عشوائية ويمكن أن تعطي نتائج إيجابية قد تحتاج لخمس سنوات .

وحتى ذلك الحين يقول ستينبرج : " دعونا نحتفظ بفيتامين هـ " ، ولكن جبالال يعترف بأن هذا يصعب عمله ، ويضيف " أننا لا أتناوله ، ومع ذلك فأنا مقتنع بفعاليتته " .

التي استمرت ثمان سنوات ٨٧٢٤٥ ممرضة على رأس العمل . أما الرجال فقد كانت الدراسة لمدة اربع سنوات وشملت ٣٩٩١٠ من الذكور العاملين في المجال الصحي ( أطباء بييطريون ، وأطباء أسنان ، وصيادلة ، وأطباء عظام ، وأطباء عيون ، وأطباء أطفال ) . ومن تلك الدراسات لاحظ عالم الأوبئة مير ستامبفر (Meir Stampfer) أن المشاركين ( من الرجال والنساء ) الذين تناولوا كمية إضافية من فيتامين هـ - لمدة سنتين على الأقل ، قلت نسبة إصابتهم بالنوبات القلبية بمعدل ٤٠٪ عن الأشخاص الذين حصلوا عليه فقط من المصادر الغذائية الغنية بفيتامين هـ - والتي تشمل الزيوت النباتية والسمن النباتي والبنديق والحبوب . كما لوحظ أن كمية الجرعة الإضافية ليست ذات شأن ، وقد أشار الباحث المذكور إلى أن كمية فيتامين هـ - الموصى بها يومياً كمستوى نموذجي للغذاء في الولايات المتحدة الأمريكية هي عشر وحدات دولية للرجل وثمان وحدات دولية للمرأة .

يقول ستامبفر : إنه يتوقع أن يكون استعمال فيتامين هـ - دلالة على الحياة الصحية الممتازة ، وأن أثره الحميد في تقليل الإصابة بأمراض القلب لأشخاص تختلف أنماط سلوكهم الحياتية والغذائية

تتسبب تفاعلات الأكسدة في أضرار يمكن أن تؤدي إلى تغيرات بدنية ينجم عنها أمراض عديدة مرتبطة بالعمر من إعتام العيون وبدايات السرطان والتهاب المفاصل إلى أمراض القلب . وحيث أنه من المعلوم أن فيتامين هـ - يعد من المواد التي تعمل على إيقاف تفاعلات الأكسدة ، وعليه فليس غريباً أن يقضي العلماء العقد الماضي أو أكثر من ذلك يبحثون في دوره في إيقاف أو تقليل التغيرات المتعلقة بالعمر في الحيوانات والخلايا المستنبته ، حتى أن هناك عدد من الفرق الطبية استخدمت فيتامين هـ - لإيقاف تفاعلات الأكسدة عند البشر .

حاول عدد من الباحثين ، في دراستين تفصيليتين أجريتا في المستشفى النسائي ومدرسة هارفارد في بوسطن (Boston) ، قياس ومعرفة فيما إذا كان الإفراط في تناول الفيتامين يحمي من أمراض تؤدي إلى التعرض للنوبات القلبية أو الحالات البسيطة التي لا تحتاج إلى عملية جراحية لوضع مجرى جانبي للشريان التاجي ، وقد أعطت تلك الدراسات نتائج إيجابية .

وفرت استبيانات وجهت للعاملين في المجال الطبي من النساء والرجال معلومات هامة عن أثر نمط الحياة والغذاء على أمراض القلب ، وقد شملت الدراسة