

# Estudo põe em dúvida uso de vitaminas para reduzir risco cardíaco

A ingestão diária de vitaminas não reduz o risco de doenças cardiovasculares em homens de meia idade, segundo um estudo realizado pela Universidade Harvard, nos Estados Unidos, e divulgado nesta segunda-feira (5).

Os cientistas estudaram uma amostra de 14,6 mil homens com em média 64 anos de idade no começo do estudo, em 1998. A metade dos participantes, escolhidos aleatoriamente, tomou multivitamínicos (vitaminas A, B, C, D e E) e a outra metade recebeu placebo, substância inofensiva e sem efeito de medicamento.

No período de duração do estudo, 18,8% dos voluntários pesquisados (2,7 mil pessoas) morreram em decorrência de problemas cardiovasculares, como ataques do coração ou derrames cerebrais. Entre eles, 1,3 mil haviam tomado vitaminas e 1,4 mil haviam usado o placebo.

A pesquisa foi publicada no periódico "Journal of the American Medical Association". Este é o estudo mais extenso realizado até agora sobre a eficácia dos suplementos vitamínicos para prevenir doenças crônicas, de acordo com os cientistas.

## **SEM DIFERENÇAS**

Para os pesquisadores de Harvard, a ingestão de multivitamínicos não causou nenhuma diferença na hora de evitar enfermidades ou derrames cerebrais. O baixo número de mortes entre os que tomavam vitaminas não foi estatisticamente significativo.

Em um editorial que acompanha o estudo, Eva Lonn, da Universidade McMaster, no Canadá, afirmou que "dados sólidos de diferentes estudos confirmam que [as doenças cardiovasculares] não podem ser evitadas ou tratadas com vitaminas".

"No entanto, muitas pessoas com fatores de risco de doenças do coração ou que haviam sofrido episódios cardiovasculares anteriores levavam vidas sedentárias, ingeriam comida processada ou *fast food*, continuavam fumando e deixaram de utilizar os remédios prescritos, mas utilizaram regularmente vitaminas ou outros suplementos dietéticos, com a esperança de que isso prevenisse futuros infartos do miocárdio", escreveu ela no texto.

"O descuido com a prevenção efetiva de doenças cardiovasculares é o maior prejuízo de utilizar vitaminas e outros suplementos não testados", acrescentou Lonn.

Fonte: G1 (da AFP)