



La creença que els suplementes vitamínics aporten més resistència contra el càncer o malalties cardiovasculars sembla descartada, després de tres estudis recents. Ara caldria esbrinar si la fruita i la verdura podrien aportar aquesta resistència.

# El benefactor desconegut

Les persones que ingereixen fruita (pàgina següent) i verdura o certs aliments amb un alt contingut vitamínic menen una vida general més sana. Però els aliments han de contenir altres substàncies, més enllà de les vitamines, que serien les responsables de l'efecte beneficiós, segons els estudis publicats a la revista *New England*.

**N**i la vitamina A ni la C no semblen atorgar als qui en consumeixen un menor risc de fer un càncer o de morir d'un atac de cor. Tampoc el carotè, un pigment vegetal que al fetge es transforma en vitamina A, no sembla tenir-hi cap efecte positiu. Aquestes són les conclusions després dels tres estudis publicats a primers de maig al setmanari *The New England Journal of Medicine*.

Les recerques es van iniciar perquè hi havia indicis que els grans consumidors de verdura i fruita eren menys propensos a tenir càncer o dificultats cardiovasculars. Els metges varen pensar que la protecció era deguda a les vitamines contingudes en aquests aliments. I per això plantejaren diversos experiments per comprovar aquesta hipòtesi.

Les recerques han involucrat milers de persones i han durat molts anys. Un primer estudi va ser amb 22.071 metges de sexe masculí, de quaranta a vuitanta-quatre anys. En aquest grup tan ampli hi havia fumadors, ex-fumadors i no-fumadors. Després de controlar diverses variables que podien actuar de factors de risc, el grup es dividí en dos subgrups. L'un va rebre suplementes de carotè i l'altre un placebo, és a dir, una substància que només podia tenir efectes psicològics. Ni els investigadors ni els metges no sabien qui rebia carotè ni qui rebia placebo, per evitar tota influència en els judicis: és el que se'n diu assaig de doble cec.

Al cap de dotze anys van observar que el suplement de carotè no

beneficiava ni perjudicava els individus que en prenién i que el risc de càncer o cardiovascular era semblant en tots dos grups.

Un segon estudi mostra resultats encara més sorprenents. En aquest cas s'estudiava també la influència de la combinació de carotè i vitamina A en les malalties cardiovasculars i, quant al càncer, l'estudi se centrava en el de pulmó. Per això

**Caldrà deixar els suplementes vitamínics per als casos en què siguin indicats i consumir més fruita i verdura per protegir la salut.**

varen triar grups de risc: fumadors, ex-fumadors i treballadors exposats a l'asbest. En total, 18.314 individus.

Quatre anys després, no sols observaren que els suplementes no disminuïen els casos de càncer, sinó que fins i tot podien augmentar-los. En el grup que havia pres carotè i vitamina A van aparèixer un 28% més de casos de càncer de pulmó. Aquest resultat concorda amb un estudi finès publicat al 1994, que també observava un increment de càncer de pulmó entre les persones que prenién suple-

ments de carotè. Vist això i sabut aquest precedent, van decidir d'aturar la recerca.

Un tercer estudi ofereix més arguments contra els suplementes vitamínics, però va en favor de la fruita i la verdura. Es va fer amb 34.486 dones postmenopàusiques. Dones, per tant, que ja tenen un risc de malaltia coronària semblant al dels barons. A més de considerar tots els riscos afegits, hom va estudiar el consum habitual d'aliments que contenen vitamina E i el de suplementes amb vitamines A i C.

Els resultats mostraren que les dones que prenién dosis més o menys elevades d'aliments amb vitamina E tenien un 40% menys de risc de morir de malaltia coronària, essent així que els suplementes de vitamines A i C no hi influïen. Els aliments consumits eren margarina, nous, maonesa i crema d'amanides. El cas d'alguns d'aquests aliments, com la maonesa o la crema d'amanides, és curiós, perquè a més de vitamina E també contenen colesterol, un element de risc en els atacs de cor. En canvi, les nous –i les avellanes, tot i que l'estudi no en parla– han estat recomanades per controlar millor els nivells de colesterol.

Aquests resultats tiren a terra la hipòtesi que les vitamines proporcionen protecció contra el càncer i les malalties cardiovasculars. Tot i així, les proves que les persones que mengen certs aliments sí que semblen més protegides contra aquestes afeccions sembla ben establerta. I el tercer estudi també demostra que prendre aliments rics

en vitamina E proporciona un benefici.

El problema, com en molts estudis mèdics, està a separar tots els possibles factors que afecten certes malalties i esbrinar la influència d'un de sol. Una conclusió popular, però clarament absurda, seria de pensar que les vitamines sintètiques tenen propietats diferents de les naturals. Però el carotè, la vitamina A o la C són iguals, tant si provenen d'un aliment com si són ingerides amb una pastilla.

El número del *New England* comenta que els aliments han de contenir unes altres substàncies, que serien responsables de l'efecte beneficiós. Caldria esbrinar quins components de la fruita i de la verdura tenen efecte protector, o si ajuden el carotè a fer aquest paper.

Una altra possibilitat és que les persones que ingereixen fruita i verdura o certs aliments amb un alt contingut vitamínic també menin una vida en general més sana, particularment en la dieta. Així, no serien les vitamines presents en els aliments, sinó tota una sèrie de substàncies –o un consum menor d'algunes de nocives– allò que produiria el benefici.

Al 1850 –expliquen els doctors Greenberg i Sporn en el comentari sobre aquests tres estudis– hom va descobrir que dormir sota xarxes mosquiteres o amb protecció a les finestres protegia de la febre groga i de la malària a les zones endèmiques. La conclusió, errada, va ser que aquestes malalties provenien d'espores transportades pel vent. Hom n'havia detectat l'efecte, però l'havia errada en la determinació de les causes. Anys més tard es va veure que les xarxes protegien dels insectes transmissors dels paràsits. L'exemple serveix per a demanar més estudis a fi de conèixer el veritable mecanisme pel qual la fruita i la verdura poden protegir contra el càncer o les afeccions de cor, abans de traçar estratègies a gran escala. Mentrestant, caldrà deixar els suplementos vitamínics per als casos en què siguin indicats i consumir més fruita i verdura fresca per protegir la salut.

**Xavier Duran**

