

## **Βοηθάει τελικά η βιταμίνη C στην πρόληψη του κρυολογήματος; Μύθος ή πραγματικότητα;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλές επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες εστίασαν στο ρόλο της βιταμίνης C ως προς την αντιμετώπιση του κρυολογήματος και οι οποίες εστίασαν και στην ενδεδειγμένη ποσότητα που πρέπει να λαμβάνουμε καθημερινά.

Πιο επίκαιρη από ποτέ είναι μελέτη Αυστραλών επιστημόνων αναφορικά με το ρόλο της βιταμίνης C έναντι της γρίπης.

Πολλές επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες εστίασαν στο ρόλο της βιταμίνης C ως προς την αντιμετώπιση του κρυολογήματος και στην ενδεδειγμένη ποσότητα που πρέπει να λαμβάνουμε καθημερινά.

Συγκριμένα, όπως αποφάνθηκαν οι ειδικοί, η δόση των 200 mg ή και λίγο μεγαλύτερη, έχει τη δύναμη να μειώνει τη συχνότητα, τη διάρκεια και τη σοβαρότητα ενός κοινού κρυολογήματος.

Οι επιστήμονες του Εθνικού Κέντρου Επιδημιολογίας και Υγείας της Αυστραλίας σε συνεργασία με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Ελσίνκι της Φινλανδίας, προέβησαν σε μια μετα-ανάλυση των ερευνών οι οποίες διεξήχθησαν και δημοσιεύτηκαν από τα έτη 1940 - 2004.

Οι έρευνες που συμπεριλήφθηκαν στη μετα-ανάλυση, περιελάμβαναν πολλές τυχαίοποιημένες μελέτες στις ομάδες των οποίων οι συμμετέχοντες έπαιρναν εικονικό φάρμακο ή βιταμίνη C, σε δόσεις των 200 mg ή μεγαλύτερες για πρόληψη ή θεραπεία του κρυολογήματος.

Σε ένα σύνολο 23 κοινοτήτων που χρησιμοποιήθηκαν δόσεις της βιταμίνης C μέχρι και 2 γραμμάρια την ημέρα δε διαπιστώθηκαν κάποιες αλλαγές στη συχνότητα εμφάνισης της νόσου.

Επίσης, σε έξι μελέτες που έγιναν και οι οποίες απαρτίστηκαν από ειδικές ομάδες συμμετεχόντων, όπως μαραθωνοδρόμοι, σκιέρ και στρατιώτες, οι οποίοι υποβλήθηκαν σε ακραίες κρύες θερμοκρασίες ή σε καταστάσεις εξουθενωτικής σωματικής άσκησης, παρατηρήθηκε μείωση κατά 50% της συχνότητας εμφάνισης ενός κοινού κρυολογήματος.

Οι ερευνητές παρατήρησαν επίσης ότι η διάρκεια ενός κρυολογήματος τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες που έπαιρναν για προφύλαξη βιταμίνη C, ήταν εξαιρετικά μειωμένη. Για παράδειγμα η μείωση των ημερών με συμπτώματα, ήταν της τάξης του 14% στα παιδιά και 8% στους ενήλικες.

Επιπροσθέτως, σε επτά θεραπευτικές δοκιμές που διεξήχθησαν αναφορικά με την επίδραση της βιταμίνης C στην έναρξη των συμπτωμάτων ενός κρυολογήματος σε ενήλικες, διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρξε κάποια μείωση της διάρκειας των επεισοδίων. Ωστόσο, η μία από τις ευρείες ερευνητικές εργασίες έδειξε ότι η χορήγηση μιας και μόνο μεγάλης δόσης βιταμίνης C κατά την έναρξη ενός

κρυολογήματος, μπορούσε τελικά να μειώσει τη διάρκεια της νόσου.

Μετά το πέρας της μετα-ανάλυσης, οι επιστήμονες, ανέφεραν ότι η χορήγηση βιταμίνης C με απώτερο σκοπό τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης ενός κοινού κρυολογήματος, δεν φαίνεται να είναι αποτελεσματική. Ενώ, τόνισαν ότι αξίζει περαιτέρω διερεύνησης η κλινική σημασία της μικρής μείωσης στη διάρκεια των συμπτωμάτων που παρατηρήθηκε. Όταν δηλαδή χορηγήθηκε η βιταμίνη C ως προφύλαξη καθώς είναι πολύ πιθανό να υπάρχει πράγματι μια βιολογική επίδραση.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης C, μπορούν να έχουν σημαντικές ευεργετικές επιδράσεις σε κάποιες ειδικές συνθήκες, όταν για παράδειγμα επέρχεται καταπόνηση σωματική ή υπάρχει έκθεση σε υπερβολικό κρύο. Παρόλα αυτά σημείωσαν ότι χρειάζεται προσοχή για να μη γίνονται γενικεύσεις, διότι τα ωφέληματα παρουσιάζονται μόνο σε ακραίες καταστάσεις όπως έγινε στην περίπτωση των μαραθωνοδρόμων, των σκιέρ κ.λπ.

Ενώ, δεν παρατηρήθηκε ωφέλιμη δράση στην χορήγηση δόσεων της τάξης των 10 γραμμαρίων, διαιρεμένες κατά τις πρώτες 3 μέρες της ασθένειας. Το δε διφορούμενο αποτέλεσμα μίας μόνο έρευνας, στην οποία χορηγήθηκαν 8 γραμμάρια την ημέρα έναρξης των αναπνευστικών συμπτωμάτων, χρήζει περαιτέρω διερεύνησης.

Να σημειωθεί ότι μέχρι σήμερα, καμία έρευνα δεν εξέτασε το αποτέλεσμα της βιταμίνης C για τη θεραπεία του κρυολογήματος στα παιδιά, ενώ αναφορικά με την προφύλαξη, βρέθηκε ότι η βιταμίνη C έχει μεγαλύτερη επιρροή στη μείωση της διάρκειας του κρυολογήματος στα παιδιά από ότι στους ενήλικες.

Οι ερευνητές τέλος παραδέχθηκαν, ότι παραμένουν αναπάντητα ερωτήματα από την βιβλιογραφική αυτή μετα-ανάλυση αναφορικά με το ρόλο της βιταμίνης C τόσο στο θέμα της πρόληψης όσο και της θεραπείας ενός κοινού κρυολογήματος.

**Πηγή:** [star.gr](http://star.gr)