4. Не принимайте антиоксидантные добавки ради профилактики рака (β-каротин, витамин E, витамин A)

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | без силы воли | Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> Этот совет не просто бесполезен. Если объединить результаты 78 испытаний с участием почти 300 тыс. человек, смертность у тех, кто принимал антиоксидантные добавки, оказалась даже немного выше. В двух крупных испытаниях, проведённых специально среди курящих, β-каротин повысил частоту рака лёгких на 18%–28%, а смертность — на 8%–17%. Тем, кто курит или контактировал с асбестом, особенно важно не принимать эти добавки.

Затраты

Около 0.5–2 юаня в день. Для тех, кто курит, настоящая цена — рост риска рака лёгких.

Выгода

Cochrane объединил результаты 78 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 296707 человек. У тех, кто принимал антиоксидантные добавки, RR общей смертности составил 1.02 (RR — это отношение рисков, 1 означает, что риск в обеих группах одинаков; 95% CI 0.98–1.05 — доверительный интервал). Если рассматривать только испытания с более строгим дизайном и меньшим риском искажения результатов, RR составил 1.04 (1.01–1.07), то есть риск был немного выше. Отдельно для β-каротина RR составил 1.05 (1.01–1.09), отдельно для витамина E — 1.03 (1.00–1.05). В испытании ATBC участвовали 29133 курящих мужчины, которые принимали по 20 mg β-каротина в день.

Частота рака лёгких была выше на 18% (3%–36%), общая смертность — на 8% (1%–16%). В испытании CARET участвовали 18314 человек, которые курили или контактировали с асбестом. Риск рака лёгких у них был выше примерно на 28% (RR 1.28, 1.04–1.57). Риск смерти был выше примерно на 17% (RR смертности от всех причин 1.17, 1.03–1.33). Приём добавок кажется выгодным потому, что в цепочке рассуждений «антиоксиданты борются со старением, а борьба со старением предотвращает рак» каждый шаг звучит как нечто само собой разумеющееся

Примечания

USPSTF, официальный орган США, который оценивает профилактические меры, в 2022 году присвоил β-каротину и витамину E оценку D. Это означает рекомендацию не применять их. Те, кто курит или контактировал с асбестом, уже пострадали из-за этих добавок. Антиоксиданты, которые естественным образом содержатся в овощах и фруктах, сюда не относятся. Продолжайте есть овощи и фрукты

Источники

Источники исходной версии

1. Bjelakovic G et al. (2012). Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases. Cochrane Database Syst Rev. doi.org/10.1002/14651858.CD007176.pub2
2. The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group (1994). The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. NEJM. doi.org/10.1056/NEJM199404143301501
3. Omenn GS et al. (1996). Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. NEJM. doi.org/10.1056/NEJM199605023341802