

# 비타민, 평균수명 단축 우려 경고

## BBC, 위암 예방효과 근거 없어 ... 병행 복용시 조기사망 가능성 증가

비타민 보충제가 소화기 암 예방에 아무 효과가 없으며 오히려 평균수명을 단축할 가능성이 있다는 연구결과가 나왔다.

영국 BBC 인터넷판 보도에 따르면, 덴마크 코펜하겐대학병원 고란 비에라코비크 박사팀은 의학저널 <랜싯> 최신호에서 비타민 E 등 항산화물질 보충제의 항암효과를 조사한 과거 연구들을 검토한 결과 비타민 보충제에는 암 예방효과가 없는 것으로 나타났다고 발표했다.

연구팀은 오히려 비타민 보충제는 복용자들의 조기 사망을 초래할 가능성이 있는 것으로 나타났다고 밝혔다.

연구팀은 베타카로틴과 비타민 C, E, 셀레늄 등 항산화물질 보충제를 복용한 사람들과 가짜 보충제를 먹은 사람들의 위암과 간암, 대장암 등 발생률을 비교한 연구 14건, 17만여명의 조사결과를 재검토했다.

실험 결과, 셀레늄을 제외한 다른 항산화물질 보충제들은 위암 예방효과가 없는 것으로 나타났으며 14개 연구 가운데 절반에서는 비타민 정제가 오히려 평균수명을 단축시킨 것으로 드러났다.

특히, 베타카로틴과 비타민 A 또는 E를 함께 복용한 사람의 조기사망 위험은 각각 30%와 10%가 증가한 것으로 나타났다.

비에라코비크 박사는 “항산화물질 보충제가 위장 암을 예방할 수 있다는 증거를 발견할 수 없었으며 반대로 물질들이 전체적인 사망률을 증가시킨 것으로 보인다”고 밝혔다.

그러나 연구팀은 연구 결과가 항산화물질이 풍부하게 들어 있는 과일이나 야채가 위험할 수도 있다는 식으로 해석해서는 안된다고 지적했다.

<화학저널 2004/10/05>