



---

## **ВСТУПНЕ СЛОВО**

---

## Шановні колеги!

Питання щодо впливу харчування на здоров'я і довголіття на нинішньому етапі розвитку медицини вважається риторичним. Хоча відповідь, здавалося б, науковці знайшли вже давно і дали рекомендації. Але нещодавні дослідження свідчать, що не все так просто...

Майже кожна людина знає, що таке здорова їжа – включення в раціон великої кількості овочів та фруктів, менше м'яса і цукру. Але чи справді завдяки такому харчуванню ми проживемо довше, і чи врятує воно від раку та інфаркту? Це питання вивчалось в рамках дослідження «Ініціатива заради здоров'я жінки» (Women's Health Initiative, WHI). Дослідники з'ясовували, зокрема, вплив харчування на серцево-судинні захворювання, ризик виникнення раку грудей і кишківника, а також проаналізували рівень смертності. Спостереження тривало протягом 8 років і в ньому взяли участь майже 49 тис. жінок віком від 50 до 79 років. Половина з них проходила інтенсивну поведінкову терапію щодо здорового харчування. Їжа, якою харчувались учасниці цієї групи, містила мало жирів і була багата на клітковину. Також 5 разів на день вони їли овочі та фрукти. Тим часом інші учасниці не змінювали свої харчові звички. Ефект виявився нульовим, контрольна та інтервенційна групи не відрізнялися в результаті за жодним із критеріїв. Також і славнозвісну середземноморську діету з великим умістом овочів, риби та оливкової олії деякі авторитетні науковці вважають лише міфом.

Упродовж 4 років іспанські вчені спостерігали за літніми випробуваними, фіксуючи розвиток у них цукрового діабету 2-го типу. Частина учасників харчувалась, як звичайно, частина – дотримувалась середземноморської дієти, головним джерелом жирів у якій була оливкова олія. У контрольній групі на діабет 2-го типу захворіли 8,8 % осіб, у групі, яка харчувалася з додаванням оливкової олії, таких виявилось 6,9 %. Абсолютне зниження ризику виникнення цукрового діабету становило таким чином 1,9 % і виявилось вкрай незначним.

Виходить, харчування не має ніякого ефекту? Утім, це не так. Незважаючи на те що в більшості досліджень, присвячених харчуванню, не роблять висновків щодо причин і на-

---

слідків, вони цілком дозволяють сформулювати деякі рекомендації з харчування. Зокрема доведено, що транс-жири підвищують ризик виникнення серцево-судинних захворювань, через вживання ковбасних виробів дещо зростає ризик виникнення раку кишківника, а надмірне вживання цукровмісних напоїв призводить до збільшення ризику розвитку діабету 2-го типу.

Більшість полівітамінних добавок неефективні і не знижують ризик різних захворювань, а інколи навіть завдають шкоди. У статті, опублікованій нещодавно в журналі *Annals of Internal Medicine*, вміщено великий огляд 27 останніх клінічних випробувань, проведених у США робочою групою фахівців з профілактичної медицини. Вони не виявили ніяких доказів, що щоденне вживання полівітамінів і мінеральних добавок запобігає або уповільнює розвиток хронічних захворювань, таких як серцево-судинні або рак. Одне з досліджень охопило загалом 450 тис. людей літнього віку. Не було виявлено жодних чітких доказів сприятливого впливу добавок на захист від раку і серцевих захворювань. В іншому дослідженні вчені вивчали вплив щоденного вживання вітамінів А, С, Е, бета-каротину і вітамінів групи В на здоров'я 6000 чоловіків віком від 65 років і старше, які спостерігалися протягом 12 років. У результаті було встановлено, що когнітивні функції та вербальна пам'ять учасників, які вживали мультівітамінні добавки, не відрізняються від учасників, що приймали плацебо або не вживали нічого. У третьому дослідженні медики вивчили вплив високих доз мультівітамінів і мінералів на ризик серцево-судинних захворювань. За підсумками 5-річного дослідження за участю 1700 осіб, які вже перенесли серцевий напад у минулому, було встановлено, що полівітаміни не здатні запобігти серцевим нападам, інсультам або кардіоваскулярній смерті.

Оптимального для всіх харчування не існує, але значення нездорового харчування не слід знижувати.



З повагою,  
Головний редактор  
**В. В. БАТУШКІН**

---

Метаболічні можливості модифікації віддаленого прогнозу хворих з гострим інфарктом міокарда без своєчасної реперфузійної терапії в старечому віці  
8

Особенности анализа вариабельности ритма сердца у пациентов с церебральным атеросклерозом 1–3-й степени  
23