مکملی که مرگ و میر را کاهش می‌دهد

12 مهر 1401

مصرف روزانه نوعی مکمل به مدت یک سال می‌تواند میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۶۵ درصد و مرگ و میر ناشی از همه علل مرگ را تا ۳۹ درصد کاهش دهد.

مصرف منظم گلوکزامین همراه با کندرویتین با کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی و مرگ به هر دلیلی همراه است. مصرف روزانه این مکمل به مدت یک سال می‌تواند میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۶۵ درصد و مرگ و میر ناشی از همه علل مرگ را تا ۳۹ درصد کاهش دهد.

طبق این مطالعه، گلوکزامین همراه با مکمل کندرویتین به اندازه ورزش منظم در کاهش میزان مرگ و میر کلی موثر است، اما به این معنی نیست که اگر ورزش‌های منظم را از دست بدهیم، می‌توانیم به تنهایی از مزایای سلامتی مشابه استفاده کنیم.
دانا کینگ، محقق ارشد این تحقیق گفت: «آیا این مورد به این معنی است که فقط باید باشگاه ورزشی را رها کنید، یک قرص گلوکزامین بخورید و به جای آن به خانه بروید؟ این چیزی نیست که ما پیشنهاد می‌کنیم؛ به ورزش کردن ادامه دهید اما این فکر که مصرف یک قرص نیز مفید خواهد بود، جالب است.»
کاهش ۶۵ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی شامل بیماری قلبی است که بزرگ‌ترین قاتل محسوب می‌شود، یعنی بیماری عروق کرونر قلب (CHD) و سکته مغزی است.
یکی از دلایل احتمالی که گلوکوزامین و کندرویتین می‌توانند به‌طور کلی میزان مرگ و میر را کاهش دهند، به تاثیر آنها بر روی سایتوکین‌های پیش التهابی مربوط می‌شود.گلوکزامین و کندرویتین با سرکوب سیتوکین‌های پیش التهابی (پروتئین‌های کوچک آزاد شده توسط سلول‌ها) قادر به کاهش التهاب هستند.
گلوکزامین همراه با کندرویتین یک ترکیب طبیعی است که در بافت‌های همبند از جمله غضروف یافت می‌شود اما می‌توان آنها را از صدف‌ها یا قارچ‌ها تولید کرد.گلوکزامین با مکمل‌های کندرویتین که بدون نسخه به فروش می‌رسند، محصولات محبوبی برای درمان درد مفاصل و آرتروز هستند.
این مطالعه داده‌های بررسی ملی سلامت و تغذیه را بر روی ۱۶هزار و ۶۸۶ بزرگسال آمریکایی که ۴۰ سال یا بیشتر داشتند، تجزیه و تحلیل کرد.

این مطالعه در مجله آمریکایی Board of Family Medicine منتشر شده است.