

## A eta D bitamina gehiegi hartzea arriskutsua

**B**itaminak osasunarentzat onuragarriak direla edozeinek daki, baina emaitza onak lortzeko dosi txikiak (egunean miligramo gutxi batzuk) hartu behar dira. Dosi handiegiak hartzeak ez du ezertarako balio eta kasu batzuetan kaltegarri ere izan daiteke. A eta D bitamina gehiegi hartzea da arriskutsuena.

A bitamina gehiegi hartuta adibidez, burukomina, gorakoak, nekea, hemorragia, etab. izan daitezke. Umeak, behar duen dosia baino 30 aldiz handiagoa hartuta izaten ditu ondorio kaltegarri hauek, eta pertsona helduak, dosi normala baino 300 aldiz handiagoa hartuta.

Toxikazio kronikoa dosi normala baino 10-30

aldiz handiagoa hilabetez hartu ondoren hasten da. Dosi normala baino 7 aldiz handiagoa sei urtez hartuta zirrosiak ere azaldu dira.

Bitamina-pilulak alde batera utzi behar ote dira? Berez, uztea hobe da. Estatu Batuetan ere, oso modan daude bitaminak, baina A bitamina duten piluletan pertsonak egunero behar duen dosiaren hirukoitza baino gehiago ez dute edukitzen.

D bitamina gehiegi hartzea ere toxikoa da. Larruazal zuria eguzkitan dagoenean, D bitamina egunero behar duena baino 15 bat aldiz gehiago sortu eta gibelak hilabetean behar duena gordetzen du.

D bitaminaren forma aktiboa, gibeletik pasa ondoren giltzurrunean sortzen den hormona da eta gure fosforo- eta kaltzio-premiak erregulatzen ditu. 0,1 miligramo (behar dena baino 10 aldiz gehiago) aste batzuetan hartzen bada, karranpa edo kalanbreak, deshidratazioa eta hiperkaltzemia (harriak) izaten dira.

## Soia eta prostata

**P**rostatako minbizi gutxi izaten da Japonian eta horren arrazoa prostatan minbizi-zelulak ugaltzea eragozten duten substantziak asko kontsumitzea da. Fitoestrogenoak hartzen dituzte



beren dietan (isoflabonoiden izenekoak batez ere) eta horrek eragiten dio atzera prostatako minbiziari. Soiaz egiten duten "tofu" izeneko gazta da horretan aberatsa.

Wisconsin-go Robert D. Morris doktoreak dioenez, garbi geratu da kloroa minbizi-sortzaile dela.

## Kloroa ere bere tamainan

**E**statu Batuetan osasun-ikerketak egiten dituen Research Triangle Park erakundeak bi urtez saiakuntzak egin ditu sagu eta arratoiekin. Bi urtez kloroa ( $Cl_2$ ) eta kloramina ( $NH_2Cl$ ) zuen ura eman diete edateko, eta bapatean leuzemia-tasak gora egin du.

Antzeko saio batean zientzilari hauek kloroaren eratorriak (kloroformoa, bromoformoa, bromodiklorometanoa eta trihalometanoa) nahastu dituzte karraskarien janarietan eta

ondorioa honakoa izan da: kloroaren eratorririk gabe elikatutako arratoien %1ak baino ez zuen giltzurrunetan tumorerik, baina kloroaren eratorriekin elikatutako laurdenari sortu zitzaion giltzurruneko minbiziak. Gainera % 25-90ak koloneko minbiziak ere bazuen.

Wisconsin-go Robert D. Morris doktoreak dioenez, proba hauetan garbi geratu da kloroa minbizi-sortzaile dela. Ondorioz, Estatu Batuetako EPA (Environmental Protection Agency) erakundeak edateko urari nahastu behar zaion kloro-tasa kontutan hartuko du.



Umeak, behar duen dosia baino 30 aldiz handiagoa hartuta izaten ditu ondorio kaltegarriak.

