

bilhetes de apostas futebol - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bilhetes de apostas futebol

Tomar un multivitamínico diario no ayuda a que las personas vivan más tiempo y podría aumentar el riesgo de muerte prematura, según un gran estudio

Un análisis de los registros de salud de casi 400.000 adultos sanos encontró que el uso diario de multivitamínicos no redujo el riesgo de muerte durante un seguimiento de dos décadas.

De acuerdo con el estudio, las personas que consumieron diariamente multivitamínicos tenían un levemente mayor riesgo de muerte durante el período de estudio en comparación con los no usuarios, lo que llevó a los investigadores gubernamentales a comentar que "el uso de multivitamínicos para mejorar la longevidad no está apoyado".

En el Reino Unido, casi la mitad de los adultos toman multivitamínicos o suplementos dietéticos al menos una vez a la semana, lo que representa un mercado nacional valorado en más de medio billón de libras esterlinas anuales. El mercado global de los suplementos se estima en decenas de miles de millones de dólares al año. En los EE. UU., Un tercio de los adultos usan multivitamínicos en la esperanza de prevenir enfermedades.

Sin embargo, a pesar de la popularidad de los multivitamínicos, los investigadores han cuestionado los beneficios para la salud y han advertido incluso que los suplementos pueden ser perjudiciales. A pesar de que las fuentes naturales de beta-caroteno protegen contra el cáncer, por ejemplo, los suplementos de beta-caroteno pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares, lo que sugiere que los suplementos carecen de ingredientes importantes. Por otro lado, el hierro, que se agrega a muchos multivitamínicos, puede provocar sobrecarga de hierro y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y demencia.

Efectos en la salud y recomendaciones

El Dr. Erika Lofthield y sus colegas del Instituto Nacional del Cáncer de Maryland analizaron datos de tres estudios de salud importantes de EE. UU. Todos se iniciaron en la década de 1990 y recopilaron detalles sobre el uso diario de multivitamínicos. Los registros abarcaron a 390.124 adultos generalmente saludables que fueron seguidos durante más de 20 años.

El estudio no encontró evidencia de que los multivitamínicos diarios redujeran el riesgo de muerte y reportó en cambio un riesgo de muerte un 4% más alto entre los usuarios en los primeros años de seguimiento. El riesgo mayor de muerte puede deberse a los daños que los multivitamínicos pueden causar o a una tendencia de las personas a comenzar a tomar multivitamínicos cuando desarrollan una enfermedad grave.

El Dr. Neal Barnard, profesor adjunto de medicina en la Universidad George Washington y coautor de un comentario publicado junto con el estudio, dijo que las vitaminas son útiles en casos específicos. Históricamente, los marineros se salvaron de la escorbuto con vitamina C, mientras que el beta caroteno, las vitaminas C y E, y el zinc parecen retrasar la degeneración macular relacionada con la edad, una afección que puede causar una grave pérdida de la visión.

A pesar de que las vitaminas pueden ser beneficiosas sin reducir el riesgo de muerte prematura, el Dr. Barnard advirtió que los multivitamínicos "sobreprometen y subentreg

Todos carregam alguns segredos que preferimos não compartilhar com as pessoas ao nosso redor. Da mesma forma, podemos convidar visitantes 6 apenas para os "bons quartos" de nossa casa enquanto o resto é uma dica absoluta; muitas vezes esconde-se um caos 6 **bilhetes de apostas futebol** nossas vidas pessoais atrás da fachada polida e isso pode ser grave erro porque são precisamente essas vulnerabilidade a 6 oferecer ricas oportunidades à ligação das outras coisas às suas voltaes!

Isso às vezes é conhecido como o "belo efeito de 6 bagunça", e um exemplo notável disso acontecendo na esfera pública está no vida da princesa Diana, Princesa do Espelho. Na 6 época mesmo seus críticos mais severos teriam admitido que ela tinha uma incrível capacidade para se conectar com as pessoas 6 E a admiração generalizada por **bilhetes de apostas futebol** aparência parece ter surgido devido à vulnerabilidade dela **bilhetes de apostas futebol** vez deles - Em 6 seu polêmico programa diário sobre saúde dos pais também acreditava nas lutas sexuais entre os dois marido

Um corpo crescente de 6 pesquisa **bilhetes de apostas futebol** psicologia social sugere que o belo efeito da bagunça é um fenômeno comum. Nós tendemos a ter medo 6 excessivo das reações negativas às nossas falhas e fracassos, enquanto subestimando quanto as pessoas apreciarão nossa honestidade ou coragem 6 Em geral os outros percebem suas vulnerabilidade como muito mais positivas do

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bilhetes de apostas futebol

Palavras-chave: **bilhetes de apostas futebol - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-23