**DIETELE BOGATE IN VITAMINELE DIN GRUPUL B REDUC RISCUL DE MOARTE CAUZATA DE BOLILE CARDIOVASCULARE**

Un studiu inceput din 1988, efectuat timp de peste 10 ani in Japonia (studiul JCSS), a examinat dieta a 130.000 de adulti japonezi.

In cea mai recenta analiza JCSS (publicata in Jurnalul *“Stroke”,* in aprilie 2010), cercetatorii au analizat informatii despre nivelurile dietetice de folat, vitamina B6 si vitamina B12, asa cum se raporteaza in chestionarele JCSS privind frecventa alimentara.

Au examinat apoi corelatiile posibile intre aportul alimentar al acestor nutrienti si riscul de deces din boli cardiovasculare comune. Datele de la 23.119 barbati si 35.611 femei (varsta 40-79 ani) au indeplinit criteriile de studiu, facand sa fie unul dintre studiile cu cele mai mari dimensiuni de esantion pana in prezent pentru acest tip de analiza.

Pe baza datelor disponibile, s-a observat o asociere inversa intre aporturile de folat dietetic si vitamina B6 si mortalitatea din cauza insuficientei cardiace, la sexul masculin. Asocierea inversa inseamna ca nivelurile dietetice mai mari de folat si vitamina B6 sunt legate cu un risc mai mic de boala.

In cazul femeilor, aporturile de folat si vitamina B6 au fost asociate invers cu mortalitatea cauzata de accident vascular cerebral si boli coronariene, precum si incidenta totala a bolilor cardiovasculare. Deci, ***cu cat aportul de vitamine din complexul B (folat, vitamina B6) este mai mare, cu atat riscul de boli cardiovasculare si AVC este mai mic.***

Acest studiu de colaborare la scara larga realizat de cercetatorii japonezi se coreleaza cu rezultatele similare din Sondajele Nationale de Sanatate si Nutritie (NHANES) efectuate in Statele Unite, confirmand in continuare beneficiile unei diete bogate in complexul de vitamine B.