

1. Не принимайте поливитамины ради долголетия или профилактики сердечно-сосудистых болезней

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для денег

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. 14 тыс. врачей-мужчин принимали поливитамины одиннадцать лет. Серьёзные проблемы с сердцем и сосудами и смерти встречались у них так же часто, как у тех, кто их не принимал. Если объединить 9 испытаний с участием более 50 тыс. человек, влияния на смертность тоже не видно. Если не покупать поливитамины, можно сэкономить от двухсот до семисот юаней в год. Этот пункт не касается людей с подтверждённым дефицитом какого-либо питательного вещества и беременных, принимающих фолиевую кислоту.

Затраты

Исходная версия. Около 0.5–2 юаней в день, 200–700 юаней в год. Приём не отнимает времени: всего одна таблетка. При длительном приёме легко возникает зависимость: если в какой-то день не приняли, кажется, будто чего-то не сделали.

Цена в России (ориентир)

поливитамины: пример: Компливит, таблетки в плёночной оболочке по 890 мг, 60 шт стоит от 398 до 622 ₽. Подтверждён пример упаковки вместо стоимости постоянного ежедневного или годового приёма. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В испытание PHS II набрали 14641 врача-мужчину и наблюдали за ними 11.2 года (это медиана: за половиной наблюдали дольше, за половиной —

меньше). У тех, кто принимал поливитамины, и тех, кто их не принимал, доля серьёзных проблем с сердцем и сосудами была одинаковой. Для основных сердечно-сосудистых событий HR 1.01 (HR — отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково). 95% CI 0.91–1.10 — диапазон достоверности этого числа. Со смертностью тоже разницы не было: смертность от всех причин HR 0.94 (0.88–1.02). Американская организация USPSTF, которая оценивает меры профилактики, в 2022 году объединила результаты 9 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 51550 человек. Результат: связи между поливитаминами и общей смертностью нет. Оценка I означает, что доказательств недостаточно и ясного ответа нет. Поливитамины кажутся выгодными, потому что «одна таблетка восполняет все питательные вещества» звучит убедительно, а стоят они всего несколько десятых юаня в день

Примечания

Исходная версия. Спорно: В той же группе врачей-мужчин изучали и рак. Среди принимавших поливитамины доля заболевших раком была примерно на 8% ниже (0.86–0.998, $P=0.04$, едва достигнут порог «не похоже на случайность»). Доля умерших от рака была примерно на 12% ниже (0.77–1.01). Этот диапазон пересекает 1, поэтому результат может быть просто случайностью. Эта польза очень мала, и её наблюдали только у врачей-мужчин. Люди с подтверждённым дефицитом питательных веществ, беременные (приём фолиевой кислоты) и те, у кого повседневный рацион действительно очень однобокий, сюда не относятся: принимайте добавки по рекомендации врача

Источники

Исходная версия — источники

1. Sesso HD et al. (2012). Multivitamins in the prevention of cardiovascular disease in men: the Physicians' Health Study II randomized controlled trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2012.14805
2. US Preventive Services Task Force (2022). Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2022.8970
3. Gaziano JM 等 (2012). Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2012.14641 (备注里那项癌症结果)

Россия — источники цен

1. eapteka.ru — поливитамины: 398 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id516768

2. Цены в России: samson-pharma.ru — поливитамины: 622 ₽. Проверено 06.10.2026.
samson-pharma.ru/catalog/product/komplivit-n60-tabl-p-plen-oboloch-...