

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 25 de enero de 2006**

### **LA VITAMINA C PREVIENE Y TRATA EL FRÍO COMÚN**

La abrumadora evidencia muestra que la vitamina C previene los resfriados comunes y reduce la severidad y duración de un resfriado.

(OMNS) El dos veces ganador del Premio Nobel Linus Pauling descubrió que el ascorbato (vitamina C) en una cantidad diaria de 1,000 mg se informó repetidamente en estudios controlados doble ciego para disminuir la incidencia de resfriados en aproximadamente un 45% y la morbilidad integrada (duración) en aproximadamente un 63%. (1) El Dr. Pauling, un firme defensor del uso de la vitamina C para prevenir y tratar los resfriados, escribió el libro definitivo sobre el tema. (2) El Dr. Pauling citó al especialista en tórax Frederick R. Klenner, MD, quien durante 27 años había usado ácido ascórbico para el tratamiento de infecciones virales: "Tengo varios cientos de pacientes que han tomado 10 gramos o más de vitamina C al día durante tres a quince años. El noventa por ciento de estos nunca ha tenido resfriados; los demás necesitan ácido ascórbico adicional (vitamina C)." (3)

En los años transcurridos desde Pauling y Klenner, las investigaciones han reconfirmado que la vitamina C es la forma más segura, barata y eficaz de combatir el resfriado común. (4) Gorton y Jarvis llevaron a cabo un estudio controlado de 715 sujetos para investigar el efecto de la mega dosis de vitamina C en la prevención y el alivio de los síntomas del resfriado y la gripe. Cuando el grupo de prueba presentó síntomas, fueron tratados con dosis por hora de 1,000 mg de vitamina C durante las primeras 6 horas y luego 3 veces al día a partir de entonces. Los que no presentaban ningún síntoma recibieron una dosis de 1.000 mg de vitamina C tres veces al día. Los resultados de este estudio fueron que los síntomas de la gripe y el resfriado en el grupo de prueba disminuyeron en un 85% en comparación con el grupo de control. Los autores también mencionaron que, "Durante más de 30 años, la vitamina C en grandes cantidades ha sido reconocida como un agente eficaz contra los resfriados y la gripe.

Incluso más recientemente, Van Straten y Josling encontraron que los sujetos que recibieron un suplemento de vitamina C durante 60 días durante el invierno C tenían significativamente menos resfriados en comparación con el placebo. Y si contrajeron un resfriado, fue de menor duración y menos severo que los del grupo placebo. Los autores concluyeron que la vitamina C fue eficaz. (6)

#### **Cómo Detener un Resfriado**

La mejor manera de prevenir un resfriado es tomar mucha vitamina C. También es útil evitar el azúcar refinado en la dieta. (7) Un método preventivo popular es tomar 1000 mg de vitamina C cada ocho horas. Si siente que se acerca un resfriado, tome 2000 mg de vitamina C cada hora de vigilia y continúe con esta dosis hasta que el resfriado desaparezca. (8) Muchas personas utilizan con éxito dosis incluso más frecuentes. Si llega a la intolerancia intestinal con

vitamina C (heces blandas), reduzca la dosis en un 50 por ciento. La ingesta de grandes cantidades de vitamina C disminuye la duración del resfriado y sus síntomas. Cuanto mayor sea la dosis diaria total, mejor será el resultado.

### Por Qué Funciona

La vitamina C fortalece el tejido conectivo, aumentando la resistencia a la invasión viral. La vitamina C también fortalece el sistema inmunológico del cuerpo, neutraliza los radicales libres y mata los virus (9, 10). Estas cuatro importantes funciones de la vitamina C trabajan juntas para reducir de manera segura y efectiva la frecuencia, severidad y duración de un resfriado.

### Referencias:

- [1] Pauling L. La importancia de la evidencia sobre el ácido ascórbico y el resfriado común. Proc. Nat. Acad. Sci. EE. UU. Vol. 68, No. 11, p 2678-2681, noviembre de 1971.  
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=4941984>
- [2] Pauling L. La vitamina C y el resfriado común. WH Freeman, 1970.
- [3] Pauling L. Ácido ascórbico y el resfriado común.  
<http://profiles.nlm.nih.gov/MM/B/B/G/V/ /mmbbgv.pdf>
- [4] Hemila H. La vitamina C y el resfriado común. Br J Nutr. Enero de 1992; 67 (1): 3-16.
- [5] Gorton HC y Jarvis K. La eficacia de la vitamina C para prevenir y aliviar los síntomas de las infecciones respiratorias inducidas por virus. Revista de terapéutica manipulativa y fisiológica. 1999; 22 (8): 530-3.
- [6] Van Straten M y Josling P. Prevención del resfriado común con un suplemento de vitamina C: una encuesta doble ciego controlada por placebo. Adv Ther. 2002 mayo-junio; 19 (3): 151-9.
- [7] Ely JT. Ácido ascórbico y algunos otros análogos modernos de la teoría de los gérmenes. Revista de Medicina Ortomolecular, 1999; Vol. 14 (3): 143-56.  
<http://faculty.washington.edu/ely/JOM4.html>
- [8] Cathcart RF. Vitamina C, titulada hasta tolerancia intestinal, asascorbemia y escorbuto agudo inducido. Medical Hypotheses, 1981. 7: 1359-1376.  
<http://www.orthomed.com/titrate.htm>
- [9] Klenner FR. Importancia de la ingesta diaria elevada de ácido ascórbico en la medicina preventiva. Terapias megacórbicas: vitamina C en la medicina: Vol 1, 1. . <http://www.vitaminfoundation.org/news.htm>
- [10] Klenner FR. Guía clínica para el uso de vitamina C.  
[http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)