

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 17 de agosto de 2007**

### **Vitamina C: Un Tratamiento Muy Eficaz Para los Resfriados**

Una revisión reciente y bien publicitada de la vitamina C realizada por la Colaboración Cochrane ha dado lugar a muchas discusiones equivocadas en la prensa popular (1).

Hay hechos importantes que surgen de la revisión. Se han realizado al menos 30 ensayos clínicos controlados (muchos de ellos doble ciego y controlados con placebo) con un total de más de 11.000 participantes. La vitamina C en dosis que van desde 200 mg a 2000 mg por día (el rango de dosis utilizado en la gran mayoría de los estudios) reduce la duración de los resfriados en un 7% para los adultos y un 15% para los niños. Los datos indican que existe una relación dosis-respuesta normal. La vitamina C es más eficaz cuanto mayor es la dosis. Las dosis más eficaces son mucho más de 2000 mg / día. No se justifica la exclusión de los estudios de dosis más altas porque no fueron controlados con placebo.

La eficacia de la vitamina C contra los resfriados bien podría proporcionar una justificación para que la Junta de Alimentos y Nutrición aumente la dosis diaria recomendada de vitamina C. La razón principal de la renuencia a tomar esta acción es que, para la mayoría de las personas, requeriría un suplemento de vitamina C o suplementos o una dieta a base de plantas, o ambos.

Se acaban de publicar los resultados de un ensayo realizado en Japón (2). Es un ensayo controlado aleatorio de 5 años, doble ciego, que involucra a 439 participantes. Los grupos suplementados recibieron 50 o 500 mg / día de vitamina C. El estudio indica que la suplementación con vitamina C efectivamente reduce la frecuencia de los resfriados. La probabilidad de sufrir 3 resfriados durante el período de estudio se redujo en un 66% en el grupo que tomó un suplemento de 500 mg / día.

Durante décadas, numerosos informes de médicos han proporcionado una amplia confirmación clínica sobre la eficacia de la vitamina C para tratar el resfriado común (3-5). Los médicos ortomoleculares han trabajado con sus pacientes para optimizar la dosis y han confirmado las conclusiones a las que llegaron los autores del informe Cochrane de que las dosis más altas de vitamina C son más efectivas (6). Llegaron a la conclusión de que los pacientes se beneficiarán tomando tanta vitamina C como puedan tolerar, y animan a los pacientes a equilibrar los beneficios de combatir un resfriado antes con el inconveniente de las molestias intestinales. Estas molestias son inofensivas y duran como máximo unas pocas horas. Los estudios epidemiológicos asocian la suplementación con vitamina C a largo plazo con beneficios para la salud y una mayor longevidad.

Confiamos en que la RDA / DRI para la vitamina C eventualmente se elevará. Es solo cuestión de tiempo.

## Referencias:

- [1] Douglas RM, Hemilä H, Chalker E, Treacy B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2007. Issue 3. <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000980/abstract.html>
- [2] Sasazuki S, Sasaki S, Tsubono Y, Okubo S, Hayashi M, Tsugane S. Effect of vitamin C on common cold: randomized controlled trial. European Journal of Clinical Nutrition, 2006. 60(1), 9-17.
- [3] Cathcart RF. Vitamin C, titrating to bowel tolerance, ascorbemia and acute induced scurvy. Medical Hypotheses, 1981. 7:1359-1376. <http://www.orthomed.com/titrate.htm>
- [4] Klenner FR. Significance of high daily intake of ascorbic acid in preventive medicine. Megascorbic therapies: Vitamin C in medicine. Vol 1, 1. <http://www.vitaminfoundation.org/news.htm> See also: Saul AW. Hidden in plain sight: The pioneering work of Frederick Robert Klenner, M.D.. J Orthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 1, p 31-38. <http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html>
- [5] Smith LH, Klenner FR. Clinical guide to the use of vitamin 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)
- [6] Levy, Thomas E. Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins. Livon Books, 2002. ISBN-10 1401069630
- [7] <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n04.shtml>

Linus Pauling definió la medicina ortomolecular como "el tratamiento de enfermedades mediante la provisión de un entorno molecular óptimo, especialmente las concentraciones óptimas de sustancias normalmente presentes en el cuerpo humano". La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular revisado por pares es un recurso informativo sin fines de lucro y no comercial.

Junta de revisión editorial:

Abram Hoffer, M.D., Ph.D.  
Harold D. Foster, Ph.D.  
Bradford Weeks, M.D.  
Carolyn Dean, M.D., N.D.  
Erik Paterson, M.D.  
Thomas Levy, M.D., J.D.  
Steve Hickey, Ph.D.