

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 19 de marzo de 2008

Las Vitaminas Reducen la Duración y la Gravedad de la Influenza

(OMNS, 19 de marzo de 2008) Las vitaminas combaten la gripe estimulando la propia respuesta inmunitaria del cuerpo y acelerando la curación. Las personas pueden estar mejor preparadas para una epidemia de influenza si aprenden a usar suplementos vitamínicos para combatir las infecciones respiratorias comunes. Las vitaminas más importantes son las vitaminas C, D, niacina y tiamina.

Vitamina D

La vitamina D tiene propiedades antivirales conocidas [1] y se ha asociado directamente con la lucha contra la influenza en una revisión científica reciente. [2] Una amplia evidencia ahora muestra que la vitamina D sirve como un regulador importante de las respuestas del sistema inmunológico. [3] La evidencia más dramática es un reciente ensayo doble ciego que demuestra que la vitamina D previene el cáncer [4], respaldado por dos estudios epidemiológicos recientes. [5,6] La vitamina D ha sido parte de una combinación de suplementos que ha demostrado su eficacia contra el VIH en un ensayo reciente doble ciego. [7]

Durante una infección viral, el cuerpo puede aprovechar la vitamina D almacenada en el cuerpo para satisfacer las crecientes necesidades del sistema inmunológico. Los suministros retirados de vitamina D se reponen rápidamente con dosis de 4.000 a 10.000 UI / día durante unos días. Debido a la individualidad bioquímica, recomendamos análisis de sangre con vitamina D como parte de rutina de un examen físico anual.

Niacina

Niacina tiene propiedades antivirales conocidas. La evidencia más convincente proviene de un trabajo reciente con pacientes con VIH. [8-12] La niacina es necesaria para que las células generen la energía que utilizan para realizar prácticamente todas las funciones biológicas.

La eficacia de la niacina en la lucha contra los virus puede tener que ver con acelerar la cicatrización de heridas y mejorar la inmunidad. Acelerar la reparación del tejido limita el daño colateral y minimiza el riesgo de infección secundaria. Se ha demostrado que la niacina promueve la curación de la piel dañada en ensayos doble ciego. [13] Otros hallazgos recientes (la niacina reduce las lesiones cerebrales después de un accidente cerebro vascular y reduce la inflamación en general) también proporcionan evidencia de curación. [14,15]

La niacina, de 500 a 2000 mg / día en dosis divididas, generalmente se tolera bien durante los períodos en los que el sistema inmunológico está combatiendo las infecciones virales. Se toman estas dosis durante varios días a partir del inicio de una infección viral. Dividir la dosis reduce el rubor. El uso de niacina

en forma "sin enjuague" (hexaniacinato de inositol) elimina el efecto secundario del enrojecimiento.

Vitamina C

Hay pruebas contundentes que demuestran que las altas dosis de vitamina C previenen los resfriados comunes y reducen la gravedad y la duración de un resfriado. [16] Dadas las similitudes entre los virus del resfriado y la influenza, se ha investigado el caso científico para tratar la influenza con vitamina C y se ha demostrado que tiene mérito. [17] La lucha contra la influenza con vitamina C se ha probado en el entorno clínico y se ha informado que es eficaz en dosis muy altas. [18, 19]

Cantidades extraordinarias de vitamina C, entre 20.000 y 100.000 mg / día, se toleran sorprendentemente bien durante los períodos en los que el sistema inmunológico está luchando contra las infecciones virales. Es mejor tomar estas grandes cantidades diarias divididas en tantas dosis al día como sea posible, comenzando inmediatamente a la primera señal de una infección viral. Para lograr el máximo efecto es necesario mantener altas concentraciones de vitamina C en el cuerpo. La ingesta oral abundante y muy frecuente de vitamina C puede mantener concentraciones plasmáticas de vitamina C mucho más altas de lo que generalmente se cree. [16, 19, 20]

Tiamina (vitamina B1)

Dos elementos de investigaciones científicas recientes han demostrado que la vitamina B tiamina tiene propiedades antivirales. El TTFD, una de las formas liposolubles de tiamina, ha demostrado recientemente ser un potente inhibidor de la replicación del virus del VIH [21]. Se demostró que la tiamina es un tratamiento eficaz para la hepatitis B crónica. [22]

La influenza mató a más personas en los dos años posteriores a la Primera Guerra Mundial que todos los soldados muertos en ambos lados en cuatro años de guerra con ametralladoras. La influenza ha sido y sigue siendo una seria amenaza para la salud humana. Existe una gran preocupación pública sobre la posibilidad de que se repita la pandemia de influenza de 1918. La vitamina C, la niacina, la vitamina D y la tiamina actúan juntas para fortalecer el sistema inmunológico y optimizar la salud. El uso inteligente de suplementos vitamínicos en dosis altas puede hacer mucho para eliminar el riesgo de muerte y discapacidad para las personas con una salud promedio, y reducir drásticamente las tasas de hospitalización y muerte entre los miembros más vulnerables de la población.

Referencias:

[1] <http://www.vitamindcouncil.org>

[2] Cannell JJ et al. Gripe epidémica y vitamina D. Epidemiología e infección. 2006. Diciembre; 134 (6): 1129-40. Acceso gratuito al artículo de texto completo en

http://www.biochem.wisc.edu/courses/biochem901/secure/materials/readings/09_Cannell.pdf

- [3] Tavera-Mendoza LE, White JH. Defensas celulares y vitamina solar. Scientific American, noviembre de 2007, 62-72.
- [4] Lappe JM y col. La suplementación con vitamina D y calcio reduce el riesgo de cáncer: resultados de un ensayo aleatorizado. Soy J Clin Nutr. Junio de 2007; 85 (6): 1586-91.
- [5] Abbas S, et al. 25-hidroxivitamina D sérica y riesgo de cáncer de mama posmenopáusico: resultados de un gran estudio de casos y controles. Carcinogénesis. Enero de 2008; 29 (1): 93-9.
- [6] Freedman DM y col. Estudio prospectivo de vitamina D sérica y mortalidad por cáncer en los Estados Unidos. J Natl Cancer Inst. 2007. 7 de noviembre; 99 (21): 1594-602.
- [7] Kaiser JD y col. La suplementación con micronutrientes aumenta el recuento de CD4 en personas infectadas por el VIH que reciben terapia antirretroviral de gran actividad: un ensayo prospectivo, doble ciego y controlado con placebo. Revista de síndromes de inmunodeficiencia adquirida, 2006. 42 (5), 523-528. "La suplementación con micronutrientes puede mejorar significativamente la reconstitución del recuento de células CD4 en pacientes infectados por el VIH..."
- [8] Murray MF. Niacina como posible factor preventivo del SIDA. Medical Hypotheses, 1999. 53 (5), 375-379.
- [9] Murray MF, Langan M, MacGregor RR. Triptófano plasmático elevado en pacientes infectados por el VIH tratados con dosis farmacológicas de nicotinamida. Nutrition (NY), 2001. 17 (8/7), 654-656.
- [10] Murray MF. Tratamiento de alteraciones inducidas por retrovirus con compuestos de niacina. The Foundation for Innovative Therapies, Inc., EE.UU., 2006. 9 p. US 7012086.
- [11] Pero RW. Un método para aumentar los niveles de triptófano y nicotinamida in vivo, y métodos terapéuticos y de seguimiento. Lynpete Trading 6 Pty., Ltd. Trading como Genetic Health Enterprises, S. Afr. PCT Int. Apl. 2008, 73pp. WO 2008008837 A2 20080117
- [12] Dube MP y col. Seguridad y eficacia de la niacina de liberación prolongada para el tratamiento de la dislipidemia en pacientes con infección por VIH: ensayo grupal de ensayos clínicos sobre el SIDA A5148. Antiviral Therapy, 2006. 11 (8), 1081-1089. "(D) dosis de hasta 2000 mg diarios fueron seguras, bien toleradas y eficaces en sujetos infectados por el VIH..."
- [13] <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>
- [14] Maynard KI. Neuroprotectores naturales después de un accidente cerebrovascular. Science & Medicine, 2002. 8 (5), 258-267.

[15] Yu, Bi-lian; Zhao, Shui-ping. El efecto antiinflamatorio es una propiedad importante de la niacina sobre la aterosclerosis más allá de sus efectos alteradores de lípidos. Hipótesis médicas, 2007. 69 (1), 90-94.

[16] Hickey S, Roberts H. Ascorbato: La ciencia de la vitamina C. 2004. Lulu Press. ISBN 1-4116-0724-4. Revisado en <http://www.doctoryourself.com/ascorbate.html>

[17] www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n01.shtml

[18] Ely JT. Papel del ácido ascórbico en la contención de la pandemia mundial de gripe aviar. Biología y Medicina Experimental, 2007. 232 (7), 847-851.

[19] Cathcart RF. Vitamina C, titulada hasta tolerancia intestinal, anascorbemia y escorbuto agudo inducido. Hipótesis med. Noviembre de 1981; 7 (11): 1359-76. Acceso gratuito al documento de texto completo en <http://www.doctoryourself.com/titration.html> Ver también: Cathcart RF. La tercera cara de la vitamina C. Journal of Orthomolecular Medicine, 7: 4; 197-200, 1993. Acceso gratuito en <http://www.orthomoleculartherapy.net/library/jom/1992/pdf/1992-v07n04-p197.pdf> o http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

Otros artículos de Cathcart publicados en www.orthomed.com y http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html .

[20] Duconge J y col. Farmacocinética de la vitamina C: conocimientos sobre la administración oral e intravenosa de ascorbato. PR Health Sciences Journal, 2008. 27: 1, marzo.

[21] Shoji, Shozo y col. Disulfuro de tiamina como potente inhibidor de la producción del virus de la inmunodeficiencia humana (tipo 1). Comunicaciones de investigación bioquímica y biofísica, 1994. 205 (1), 967-75. "Los resultados sugieren que el disulfuro de tiamina puede ser importante para la quimioterapia del SIDA".

[22] Wallace AE, Weeks WB. Tratamiento con tiamina de la infección crónica por hepatitis B. American Journal of Gastroenterology, 2001. 96 (3), 864-868.