

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 2 de febrero de 2009**

### **Vitaminas: Es la Dosis la que Lo Hace Por Andrew W. Saul**

(OMNS, 2 de febrero de 2009) Hay un giro en la mayoría de los informes de los medios sobre la investigación de las vitaminas. El reciente bombardeo mediático contra las vitaminas, liderado por Associated Press y USA Today, ofrece otra demostración más. (Las vitaminas C y E no previenen las enfermedades cardíacas. The Associated Press, 9 de noviembre de 2008. También: USA Today [http://www.usatoday.com/news/health/2008-11-09-supplements-study\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/health/2008-11-09-supplements-study_N.htm)) Con una palmada paternalista en la cabeza, los medios de comunicación buscan una vez más enviarte a jugar con la seguridad de que, bueno, la terapia con vitaminas ha sido probada y simplemente no funciona.

Disparates. Miles y miles de estudios de investigación nutricional proporcionan evidencia de que las vitaminas ayudan a prevenir y tratar enfermedades graves, incluido el cáncer y las enfermedades cardíacas, cuando los nutrientes se suministran en dosis suficientemente altas. Se requieren dosis altas. Las dosis bajas fallan. Dice el cardiólogo Thomas Levy, MD: "Las tres consideraciones más importantes en una terapia eficaz con vitamina C son la dosis, la dosis y la dosis. Si no toma suficiente, no obtendrá los efectos deseados".

Las dosis efectivas son dosis altas, a menudo cientos de veces más que la cantidad diaria recomendada (RDA) o la ingesta diaria de referencia (DRI). Abram Hoffer, MD, Ph.D., comenta: "Los doctores Wilfrid Shute y Evan Shute recomendaron dosis de 400 UI a 8,000 UI de vitamina E al día. El rango de dosis habitual era de 800 a 1600 UI, pero informaron que habían administrado 8,000 UI IU sin ver ninguna toxicidad". Los Shutes trataron con éxito a más de 35.000 pacientes con vitamina E.

Todo lo que hace el reciente y muy promocionado estudio de JAMA es confirmar lo que ya sabemos: las dosis bajas no funcionan. Las dosis administradas fueron 400 UI de vitamina E cada otro día y 500 miligramos de vitamina C / día. Pruebe ese mismo estudio con 2,000 a 4,000 UI de vitamina E en días alternos (1,000 a 2,000 UI / día) y 15,000-30,000 mg / día de vitamina C y la diferencia sería inconfundible. Sabemos esto porque los investigadores que utilizan vitaminas E y C en dosis altas han informado de éxito de manera constante.

Las dosis bajas no dan resultados clínicos. Cualquier médico, enfermero o padre sabe que una dosis de antibióticos que sea una décima o una centésima parte de la dosis efectiva conocida no funcionará. De hecho, es una piedra angular de la ciencia médica que la dosis afecta el resultado. Esta premisa se acepta con la terapia con medicamentos farmacéuticos, pero no con la terapia con vitaminas. La mayoría de las investigaciones sobre vitamina E y C mejor

publicitadas han utilizado dosis bajas e inadecuadas, y este estudio de JAMA encaja perfectamente.

No se utilizan deliberadamente altas dosis de vitaminas. Escribe Robert F. Cathcart III, MD: "Muchos investigadores me han consultado que propusieron estudios audaces sobre los efectos de dosis masivas de ascorbato (vitamina C). Cada vez que el centro universitario, el comité de ética o el comité de farmacia niegan el permiso para el uso de dosis masivas de ascorbato y hacen que el estudio sea casi inútil. Los investigadores experimentados que dependen de las subvenciones del gobierno ni siquiera intentan estudiar las dosis adecuadas".

La razón que se ofrece con más frecuencia es la alegación de que "las altas dosis de vitaminas no son seguras". Eso es un mito. 25 años de estadísticas nacionales de control de intoxicaciones muestran que no hay ni una muerte por año a causa de las vitaminas. Consulte la literatura de investigación y vea por sí mismo exactamente quién está siendo perjudicado por las vitaminas. Aparte de la industria farmacéutica, prácticamente nadie. La mitad de los estadounidenses toman suplementos vitamínicos todos los días. Entonces, ¿dónde están los cuerpos?

Décadas de informes médicos y estudios de investigación controlados respaldan el uso de grandes dosis de vitaminas. Sin embargo, para escuchar a los medios de comunicación (y a JAMA) decirlo, las vitaminas son un remedio popular de la abuela: una tecnología con errores y duelas que simplemente no lo hace.

En los medios de difusión e impresos, la terapia con vitaminas es marginada en el mejor de los casos y ridiculizada en el peor. ¿Es esto simplemente ridículo o hay un método para hacerlo? Uno puede comenzar preguntando, ¿a quién sirve esto? ¿Podría ser posiblemente la industria farmacéutica, los grandes proveedores de efectivo publicitario de los medios de comunicación? El dinero de la publicidad farmacéutica compra autores, espacio publicitario, influencia y complicidad. Desafortunadamente, esto es tan cierto en los periódicos como en las revistas médicas.

Deje que los medios de comunicación comiencen por revelar exactamente de dónde provienen sus ingresos publicitarios. También puede explicar de dónde viene el giro en sus artículos.