

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 17 de enero de 2012

Suplementos: ¿La Verdadera Historia Natural o Sintética? ¿Alimentos o Tabletas?

(OMNS, 17 de enero de 2012) Es un "truco 22" nutricional: al público se le dice, de manera confusa: *"Las vitaminas son buenas, pero los suplementos vitamínicos no lo son. Solo las vitaminas de los alimentos te ayudarán. ¡No tome suplementos! Pero, por cierto, no hay diferencia entre las vitaminas naturales y las sintéticas"*.

Espera un minuto. ¿Cuál es la verdadera historia aquí?

Un estudio de salud reciente informó que el riesgo de insuficiencia cardíaca disminuyó con el aumento de los niveles sanguíneos de vitamina C [1]. El beneficio de la vitamina C (ascorbato) fue muy significativo. Las personas con los niveles plasmáticos más bajos de ascorbato tenían el mayor riesgo de insuficiencia cardíaca, y las **personas con los niveles más altos de vitamina C tenían el riesgo más bajo de insuficiencia cardíaca**. Este hallazgo confirma el conocimiento obtenido durante los últimos 50 años de que la vitamina C es un factor esencial importante en la salud cardiovascular [2,3]. El estudio plantea varias preguntas importantes sobre la dieta y los suplementos vitamínicos.

¿Fue comida o suplementos?

El informe discutió la vitamina C como si fuera simplemente un indicador de cuántas frutas y verduras consumieron los participantes. Sin embargo, irónicamente, los resultados del estudio muestran poca mejora en el riesgo de insuficiencia cardíaca por consumir frutas y verduras. Esto implica que el factor real para reducir el riesgo fue, de hecho, la cantidad de vitamina C consumida. Además, el estudio parece ignorar por completo el uso generalizado de suplementos de vitamina C para mejorar la salud cardiovascular. De hecho, de los cuatro grupos de cuartiles, el cuartil **con la vitamina C plasmática más alta tenía de seis a diez veces la tasa de suplementación con vitamina C** del cuartil más bajo, pero este hecho no fue enfatizado. Este tipo de atención selectiva a las fuentes alimentarias de vitamina C, aunque descarta los suplementos como una fuente importante, parece ser un intento de marginar la importancia de los suplementos vitamínicos.

Muchos informes médicos y nutricionales han sostenido que hay poca diferencia entre las vitaminas naturales y las sintéticas. Se sabe que esto es cierto para algunos nutrientes esenciales. El ascorbato que se encuentra en las tabletas de vitamina C ampliamente disponibles es idéntico al ascorbato que se encuentra en las frutas y verduras [3]. Linus Pauling enfatizó este hecho y explicó cómo la vitamina C ordinaria, fabricada a bajo costo a partir de glucosa, podría mejorar la salud de muchas maneras importantes [4]. De hecho, el estudio mencionado anteriormente midió específicamente el nivel plasmático de ascorbato, que demostró ser un factor importante asociado con un menor

riesgo de insuficiencia cardíaca [1, 2]. El estudio no midió los niveles en plasma sanguíneo de los componentes de frutas y verduras. Midió la vitamina C.

Un fundamento conocido para este hallazgo dramático es que la vitamina C ayuda a prevenir la inflamación en las arterias por varios mecanismos. Es un cofactor necesario para la síntesis de colágeno, que es un componente importante de las arterias. La vitamina C también es un antioxidante importante en todo el cuerpo que puede ayudar a reciclar otros antioxidantes como la vitamina E y el glutatión en las paredes arteriales [2, 3]. Esto fue subrayado por un informe de que **los niveles plasmáticos elevados de vitamina C se asocian con una reducción del 50% en el riesgo de accidente cerebro vascular** [5].

Sí, la vitamina C sintética es clínicamente eficaz

Casi podemos escuchar que se hace clic en los enlaces "Cancelar suscripción" cuando lo decimos, pero aquí está: la vitamina C sintética funciona, en personas reales con enfermedades reales. La eficacia del ascorbato tiene poca relación directa con la ingesta de alimentos. Un caso dramático de esto fue el de un productor de leche en Nueva Zelanda que estaba en soporte vital con pérdida de los pulmones, insuficiencia renal, leucemia y gripe porcina [6]. Le dieron 100.000 mg de vitamina C al día y le salvó la vida. No tenemos nada en contra de las naranjas u otros alimentos que contienen vitamina C. Las frutas y verduras son buenas para usted por muchas, muchas razones. Sin embargo, necesitará sacar su calculadora para ayudarlo a calcular cuántas naranjas se necesitarían para obtener esa cantidad, y luego también averiguar cómo hacer que una persona enferma se las coma todas.

Está establecido que la función hepática mejora con la suplementación de vitamina C, y es igualmente conocido que unos niveles adecuados de vitamina C son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C mejora la capacidad de los glóbulos blancos para combatir bacterias y virus. OMNS tiene más artículos que amplían este tema, disponibles para acceso gratuito en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

La deficiencia de vitamina C es muy común. Según datos del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), [7] **casi la mitad de los estadounidenses no obtienen ni siquiera la dosis diaria recomendada de vitamina C de EE. UU.** , Que es de apenas 90 mg.

La vitamina E sintética es menos eficaz

Para algunos otros nutrientes, existe una diferencia significativa en la eficacia entre las formas sintéticas y naturales. La vitamina E es un antioxidante crucial, pero también tiene otras funciones en el cuerpo, que no se comprenden bien. Comprende ocho formas bioquímicas diferentes, tocoferoles alfa, beta, delta y gamma, y tocotrienoles alfa, beta, delta y gamma. Todas estas formas de vitamina E son importantes para el cuerpo. El conocimiento actual sobre la función de la vitamina E se está expandiendo rápidamente y se cree que cada una de las ocho formas de vitamina E natural tiene una función ligeramente diferente en el cuerpo. Por ejemplo, el gamma-tocotrienol en realidad mata las

células madre del cáncer de próstata mejor que la quimioterapia. (<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>)

La vitamina E sintética está ampliamente disponible y es barata. Es "DL-alfa-tocoferol". Sí, tiene las mismas propiedades antioxidantes en experimentos de probeta que la forma natural de "D-alfa-tocoferol". Sin embargo, la forma DL- tiene solo el 50% de la eficacia biológica, porque el cuerpo utiliza solo el isómero D natural, que comprende la mitad de la mezcla sintética [8]. Por lo tanto, los estudios que utilizan DL-alfa-tocoferol que no tienen en cuenta este hecho están comenzando con una dosis ya reducida a la mitad que naturalmente conducirá a una reducción en la eficacia observada.

Luego están las formas esterificadas de vitamina E como el acetato o el succinato. Estas formas esterificadas, naturales o sintéticas, tienen una mayor vida útil porque el éster protege la vitamina E de oxidarse y neutralizarse. Cuando el ácido del estómago escinde el componente acetato o succinato de la molécula de vitamina E natural original, el intestino puede absorber una buena fracción y el cuerpo recibe su beneficio antioxidante. Pero cuando se aplica acetato de vitamina E esterificado a la piel para prevenir la inflamación, es ineficaz porque no hay ácido presente para eliminar el éster de acetato.

Según datos del USDA [9], un asombroso **90% de los estadounidenses no obtienen la** dosis diaria **recomendada de vitamina E**, que es, lo crea o no, menos de 23 UI (15 mg) por día.

La Deficiencia de Magnesio está generalizada

El magnesio es otro ejemplo. **Más de dos tercios de la población no obtienen la dosis diaria recomendada de magnesio.** [10] La deficiencia puede causar una amplia variedad de síntomas, que incluyen osteoporosis, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, asma, depresión y diabetes. El magnesio se puede comprar de muchas formas. La forma más disponible es el óxido de magnesio, que no es muy eficaz porque sólo se absorbe en un 5% [11]. Los suplementos de óxido de magnesio son populares porque las píldoras son más pequeñas: contienen más magnesio, pero no ayudarán a la mayoría de las personas. Las mejores formas de magnesio son el citrato de magnesio, el malato de magnesio y el que se absorbe mejor es el cloruro de magnesio. Siempre es bueno consultar a su médico para determinar su ingesta ideal. Las pruebas pueden revelar una deficiencia inesperada. [12]

Bueno, ¿Cuál? ¿Natural o Sintético?

Si bien la forma natural de vitamina E (tocoferoles y tocotrienoles naturales mezclados) es al menos dos veces más efectiva que la forma sintética, esto no es cierto para la vitamina C. El ascorbato que el cuerpo obtiene de las frutas y verduras es el mismo que el ascorbato en tabletas de vitamina C. A primera vista, esto puede parecer confuso, porque hay muchas formas llamadas "naturales" de vitamina C ampliamente disponibles. Pero **prácticamente todos los estudios que demostraron que la vitamina C suplementaria combate las enfermedades usaron ácido ascórbico sintético simple y barato.** Otras formas de ascorbato, por ejemplo, la sal de sodio o magnesio del ácido

ascórbico, se digieren de manera ligeramente diferente en el intestino, pero una vez que la molécula de ascorbato se absorbe de estas formas, tiene una eficacia idéntica. La ventaja de estas sales de ascorbato es que no son ácidas y pueden ingerirse o aplicarse tópicamente en cualquier parte del cuerpo sin preocuparse por la irritación de la acidez.

Además, se sabe que los nutrientes esenciales son simbióticos, es decir, son más efectivos cuando se toman en grupo en las dosis adecuadas. Por ejemplo, la vitamina E es más eficaz cuando se toma junto con la vitamina C y el selenio, porque cada uno de estos nutrientes esenciales puede mejorar la eficacia de los demás. De manera similar, las vitaminas B son más efectivas cuando se toman juntas. Los lectores que tengan preguntas sobre la dosis querrán consultar a su proveedor de atención médica y también ver la información disponible gratuitamente archivada en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Factores Alimentarios

Los factores alimentarios naturales también son importantes. Los bioflavonoides y otros componentes amigables con la vitamina C en frutas y verduras frescas (a veces llamado "complejo de vitamina C") de hecho tienen beneficios para la salud. Estos componentes naturales se obtienen fácilmente de una dieta de alimentos integrales sin procesar y saludable. Sin embargo, comer incluso una dieta muy buena no proporciona suficiente vitamina C para ser eficaz contra las enfermedades. Una dieta realmente buena puede proporcionar varios cientos de miligramos de vitamina C al día. Una dieta extrema de alimentos crudos puede proporcionar dos o tres mil miligramos de vitamina C, pero esto no es práctico para la mayoría de las personas. La suplementación, con una buena alimentación, sí lo es.

El principio de que las vitaminas "naturales" son mejores que las sintéticas es una justificación ampliamente citada para evitar los suplementos vitamínicos. El argumento es que, debido a que las vitaminas y los minerales están disponibles en los alimentos en su forma natural, de alguna manera uno podría suponer que lo mejor es ignorar los suplementos. Al parecer, esto es lo que tenían en mente los autores del estudio mencionado, porque el informe apenas menciona los suplementos vitamínicos.

Conclusión

En el mundo real de los alimentos procesados de hoy, la mayoría de nosotros no obtenemos todos los nutrientes que necesitamos en las dosis adecuadas. *La mayoría de las personas tienen deficiencia de **varios** de los nutrientes esenciales.* Estas deficiencias son responsables de mucho sufrimiento, que incluyen enfermedades cardíacas, cáncer, envejecimiento prematuro, demencia, diabetes y otras enfermedades como enfermedades oculares, esclerosis múltiple y asma. El estudio mencionado anteriormente que muestra la eficacia de la vitamina C para reducir la insuficiencia cardíaca es solo uno de los muchos estudios que muestran el valor de las vitaminas. Otros se discuten y están disponibles en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Para la vitamina E, la forma natural, tomada en dosis adecuadas junto con una dieta nutritiva, es la mejor medicina. Sin embargo, para la mayoría de las vitaminas, incluida la vitamina C, la forma fabricada es idéntica a la natural. Ambos son biológicamente activos y ambos funcionan clínicamente. Todo se reduce a la dosis. Los suplementos permiten una ingesta óptima; los alimentos solos no lo hacen.

No se deje engañar: la deficiencia de nutrientes es la regla, no la excepción. Por eso necesitamos suplementos. Cuando estamos enfermos, los necesitamos aún más.

Referencias:

1. Pfister R, Sharp SJ, Luben R, Wareham NJ, Khaw KT. (2011) La vitamina C plasmática predice la insuficiencia cardíaca incidente en hombres y mujeres en el estudio prospectivo European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Norfolk. Am Heart J. 162: 246-253. Véase también: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n14.shtml>
2. Levy TE (2006) Detengamos al asesino número uno de Estados Unidos: Se descubre que la deficiencia reversible de vitaminas es el origen de todas las enfermedades coronarias. ISBN-13: 9780977952007
3. Hickey S, Saul AW (2008) Vitamina C: La historia real, el factor curativo notable y controvertido. Publicaciones básicas de salud, ISBN-13: 978-1591202233.
4. Pauling L. (2006) Cómo vivir más y sentirse mejor. Prensa de la Universidad Estatal de Oregón, Corvallis, Oregón. ISBN-13: 9780870710964.
5. Kurl S, Tuomainen TP, Laukkanen JA, Nyysönen K, Lakka T, Sivenius J, Salonen JT. (2002) La vitamina C plasmática modifica la asociación entre hipertensión y riesgo de accidente cerebrovascular. Carrera. 33: 1568-1573.
6. Vea el informe de noticias de Channel 3 New Zealand en <http://www.3news.co.nz/Living-Proof-Vitamin-C---Miracle-Cure/tabid/371/articleID/171328/Default.aspx> o http://www.dailymotion.com/video/xh70sx_60-minutes-scoop-on-new-zealand-farmer-vit-c-miracle_tech [Tenga en cuenta que cada video es precedido por un comercial, sobre el cual no tenemos control, y con que no tenemos ninguna conexión financiera.]
7. Documento de texto completo gratuito en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1405127/pdf/amjph00225-0021.pdf>
8. Papas A. (1999) El factor vitamina E: el antioxidante milagroso para la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardíacas, el cáncer y el envejecimiento. HarperCollins, Nueva York. ISBN-13: 9780060984434
9. <http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminE/> ; desplácese hacia abajo hasta "Deficiencia".
10. Documento de texto completo gratuito en <http://www.jacn.org/content/24/3/166.full.pdf+html> (o <http://www.jacn.org/content/24/3/166.largo>)
11. Dean, C. (2007) El milagro del magnesio. Libros Ballantine, ISBN-13: 9780345494580
12. <http://www.doctoryourself.com/epilepsy.html>

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>