

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de noviembre de 2013

### La Ignorancia de Vitaminas de NBC

#### Una Disculpa

Por Andrew W. Saul, Editor del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

(OMNS 12 de noviembre de 2013) Me gustaría disculparme por NBC News. Parece que la organización que nos trajo Lowell Thomas, John Cameron Swayze, Chet Huntley y David Brinkley ha bajado su nivel de información. El artículo de la NBC que critica los suplementos, "Las vitaminas no previenen las enfermedades cardíacas o el cáncer, según los expertos" muestra una ignorancia de la nutrición clínica que es difícil de ignorar y, gracias a su prominencia en los medios, no puede serlo. <http://www.nbcnews.com/health/vitamins-dont-prevent-heart-disease-or-cancer-experts-find-2D11577445>

Sobre la suplementación con vitaminas, NBC dijo específicamente que *"una mirada muy extensa a los estudios que se han realizado muestra que puede ser una pérdida de tiempo cuando se trata de prevenir las enfermedades que tienen más probabilidades de matarlo"*.

La "mirada muy extensa" abarcó 24 estudios preseleccionados. Parece que posiblemente se hayan perdido algunos, como estos:

**Los suplementos multivitamínicos reducen el riesgo de cáncer en un 8%.** Una reducción del 8% en las muertes significa que las vidas de 48,000 personas solo en los EE. UU. Podrían salvarse cada año, simplemente tomando una píldora de vitaminas diaria y económica. (Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG, Bubes V, Smith JP, MacFadyen J, Schvartz M, Manson JE, Glynn RJ, Buring JE (2012) Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men: the Physicians' Health Study II Randomized Controlled Ensayo JAMA.2012; (); 1-10. Doi: 10.1001 / jama.2012.14641.)

***El 72% de los médicos utiliza personalmente suplementos dietéticos.*** *El multivitamínico es el suplemento dietético más popular que toman los médicos. (Dickinson A, Boyon N, Shao A. Los médicos y enfermeras usan y recomiendan suplementos dietéticos: informe de una encuesta. Nutrition Journal 2009, 8:29 doi: 10.1186 / 1475-2891-8-29)*

**Los niveles séricos altos de vitamina B6, metionina y ácido fólico se asocian con una reducción del 50% en el riesgo de cáncer de pulmón.** Aquellos con niveles más altos de estos nutrientes tenían un riesgo significativamente menor de cáncer de pulmón, fumaran o no. (Johansson M, Relton C, Ueland PM, et al. Niveles séricos de vitamina B y riesgo de cáncer de pulmón. JAMA. 16 de junio de 2010; 303 (23): 2377-85.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20551408](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20551408)

**La vitamina D reduce el riesgo de cáncer.** Los estudios sobre cáncer de mama y colorrectal encontraron que un aumento de la concentración sérica de 25 (OH) D de 10 ng / ml se asoció con una reducción del 15% en la incidencia de cáncer colorrectal y una reducción del 11% en la incidencia de cáncer de mama. (Gandini S, Boniol M, Haukka J, Byrnes G, Cox B, Sneyd MJ, Mullie P, Autier P. Metaanálisis de estudios observacionales de niveles séricos de 25-hidroxitamina D y cáncer colorrectal, de mama y de próstata y adenoma colorrectal. Int. J Cancer.2011; 128 (6): 1414-24.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20473927](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20473927)

**La vitamina D aumenta la supervivencia al cáncer de mama.** Las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama tuvieron una mayor supervivencia para aquellas con concentraciones séricas más altas de 25 (OH) D. En aquellos con concentraciones más bajas de vitamina D, la mortalidad aumentó en un 8%. (Vrieling A, Hein R, Abbas S, Schneeweiss A, Flesch-Janys D, Chang-Claude J. 25-hidroxitamina D sérica y supervivencia al cáncer de mama posmenopáusico: un estudio prospectivo de cohortes de pacientes. Breast Cancer Res. 2011; 13 (4) : R74) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21791049>

**El riesgo de insuficiencia cardíaca disminuye con el aumento de los niveles sanguíneos de vitamina C.** Cada aumento de 20 micromol / litro ( $\mu\text{mol} / \text{L}$ ) en la vitamina C plasmática se asoció con una reducción del 9% en la muerte por insuficiencia cardíaca. Si todo el mundo tomara dosis suficientemente altas de vitamina C para alcanzar los 80  $\mu\text{mol} / \text{L}$ , significaría 216.000 muertes menos por año. Para lograrlo, un nivel plasmático requiere una dosis diaria de aproximadamente 500 mg de vitamina C. (Pfister R, Sharp SJ, Luben R, Wareham NJ, Khaw KT. La vitamina C plasmática predice la insuficiencia cardíaca incidente en hombres y mujeres en European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Norfolk. Am Heart J, 2011. 162: 246-253.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21835284](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21835284)

**La vitamina C previene y revierte el daño por radiación.** (Yanagisawa A. Efecto de la vitamina C y la nutrición antioxidante sobre la expresión génica inducida por radiación en trabajadores de la planta nuclear de Fukushima. Descarga gratuita de la presentación completa en [http://www.doctoryourself.com/Radiation\\_VitC.pptx.pdf](http://www.doctoryourself.com/Radiation_VitC.pptx.pdf) Ver también: Korkina L, et al. Terapia antioxidante en niños afectados por la irradiación del accidente nuclear de Chernobyl. Biochem Soc Trans, 1993. 21: 314S. PMID: 8224459 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=8224459> El Colegio Japonés de Terapia Intravenosa ha producido un video para personas que deseen aprender más sobre grandes dosis de vitamina C.

Parte 1: [http://www.youtube.com/watch?v=Rbm\\_MH3nSdM](http://www.youtube.com/watch?v=Rbm_MH3nSdM)

Parte 2: <http://www.youtube.com/watch?v=j4cyzts3lMo>

Parte 3: <http://www.youtube.com/watch?v=ZYiRo2Oucfo>

Parte 4: <http://www.youtube.com/watch?v=51le8FuuYJw>

Las cuatro partes del video también están disponibles en <http://firstlaw.wordpress.com/> .

**La vitamina C detiene y revierte el cáncer.** El oncólogo Victor Marcial, MD, dice: "Estudiamos a pacientes con cáncer avanzado (etapa 4). 40 pacientes recibieron 40.000-75.000 mg por vía intravenosa varias veces a la semana... Además, recibieron una dieta y otros suplementos. La respuesta inicial del tumor la tasa se logró en el 75% de los pacientes, definida como una reducción del 50% o más en el tamaño del tumor." (Presentación en el Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico, 12 de abril de 2010.) Puede descargar el protocolo de vitamina C intravenosa que utilizó sin costo en <http://www.doctoryourself.com/RiordanVC.pdf> o <http://www.riordanclinic.org/research/vitaminc/protocol.shtml>

La terapia intravenosa del cáncer con vitamina C se presenta en detalle en video, disponible para acceso gratuito en <http://www.riordanclinic.org/education/symposium/s2009> (doce conferencias) y <http://www.riordanclinic.org/education/symposium/s2010> (nueve conferencias)

***NBC News dijo que "la vitamina E no sirve en absoluto para prevenir el cáncer o las enfermedades cardíacas".***

Aquí hay más de lo que NBC no pudo informar:

**El factor de vitamina E natural produce una disminución del 75% en la formación de tumores de próstata.** El gamma-tocotrienol, un cofactor que se encuentra en las preparaciones naturales de vitamina E, mata las células madre del cáncer de próstata. (Sze Ue Luk1, Wei Ney Yap, Yung-Tuen Chiu et al. Gamma-tocotrienol como agente eficaz para atacar la población de células madre de cáncer de próstata. International Journal of Cancer, 2011. Vol 128, No 9, p 2182-2191.) <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.25546/abstract>

**El gamma-tocotrienol también es eficaz contra los tumores de próstata existentes.** (Nesaretnam K, Teoh HK, Selvaduray KR, Bruno RS, Ho E. Modulación del crecimiento celular y respuesta de apoptosis en células de cáncer de próstata humano suplementadas con tocotrienoles. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 2008, 110, 23-31.) <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejlt.200700068/abstract> Véase también: Conte C, Floridi A, Aisa C et al. Metabolismo del gamma-tocotrienol y efecto antiproliferativo en células de cáncer de próstata. Annals of the New York Academy of Sciences, 2004. 1031: 391-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15753178?dopt=AbstractPlus>

**La vitamina E reduce la mortalidad en un 24% en personas de 71 años o más.** (Hemila H, Kaprio J. Age Aging, 2011. 40 (2): 215-220. 17 de enero) <http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short>

**300 UI de vitamina E al día reducen el cáncer de pulmón en un 61%.** (Mahabir S, Schendel K, Dong YQ et al. Alfa-, beta-, gamma- y delta-tocoferoles en el riesgo de cáncer de pulmón. Int J Cancer. 1 de septiembre de 2008; 123 (5): 1173-80.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288)

**La vitamina E es un tratamiento eficaz para la aterosclerosis.** "Los sujetos con una ingesta suplementaria de vitamina E de 100 UI por día o más demostraron una menor progresión de la lesión de la arteria coronaria que los sujetos con una ingesta suplementaria de vitamina E de menos de 100 UI por día". (. Hodis HN, Mack WJ, L et al Serial evidencia angiográfica coronaria LaBree que la ingesta de vitamina antioxidante reduce la progresión de la aterosclerosis de la arteria coronaria JAMA, 1995. 273:.. 1849-1854) <http://jama.ama-assn.org/content/273/23/1849.short>

**400 a 800 UI de vitamina E al día reducen el riesgo de ataque cardíaco en un 77%.** (Stephens NG et al. Ensayo controlado aleatorio de vitamina E en pacientes con enfermedad de las arterias coronarias: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). Lancet, 23 de marzo de 1996; 347: 781-786.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332)

**El aumento de vitamina E con suplementos previene la EPOC** [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema, bronquitis crónica]. (Aglar AH et al. Suplementación aleatoria de vitamina E y riesgo de enfermedad pulmonar crónica (EPC) en el Women's Health Study. Conferencia internacional de 2010 de la American Thoracic Society, 18 de mayo de 2010.) Resumen en [http://www.thoracic.org/sala\\_de\\_prensa/comunicados-de-prensa/conferencias/articulos/2010/vitamine-e.pdf](http://www.thoracic.org/sala_de_prensa/comunicados-de-prensa/conferencias/articulos/2010/vitamine-e.pdf)

**800 UI de vitamina E al día es un tratamiento eficaz para la enfermedad del hígado graso.** (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E o placebo para la esteatohepatitis no alcohólica. N Engl J Med. 6 de mayo de 2010; 362 (18): 1675-85.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778)

**Los pacientes de Alzheimer que toman 2000 UI de vitamina E al día viven más tiempo.** (Pavlik VN, Doody RS, Rountree SD, Darby EJ. El uso de vitamina E se asocia con una mejor supervivencia en una cohorte de la enfermedad de Alzheimer. Dement Geriatr Cogn Disord.2009; 28 (6): 536-40.) Resumen en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20016184> Véase también: Grundman M. Vitamina E y enfermedad de Alzheimer: la base para ensayos clínicos adicionales. Soy J Clin Nutr. Febrero de 2000; 71 (2): 630S-636S. Acceso gratuito al texto completo en <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/71/2/630s> )

**400 UI de vitamina E al día reducen los ataques epilépticos en los niños en más de un 60%.** (Ogunmekan AO, Hwang PA. Un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo de acetato de D-alfa-tocoferilo [vitamina E], como terapia complementaria, para la epilepsia en niños. Epilepsia. 1989 enero-febrero; 30 (1): 84-9.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513)

**Los suplementos de vitamina E ayudan a prevenir la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).** Este importante hallazgo es el resultado de un estudio de Harvard de más de 10 años de más de un millón de personas. (Wang H, O'Reilly EJ, Weisskopf MG, et al. Ingesta de vitamina E y riesgo de esclerosis

lateral amiotrófica: un análisis combinado de datos de 5 estudios de cohortes prospectivos. Am. J. Epidemiol, 2011. 173 (6): 595 -602.15 de marzo) <http://aje.oxfordjournals.org/content/173/6/595.short>

**La vitamina E es más eficaz que un medicamento recetado para tratar la enfermedad hepática crónica** (esteatohepatitis no alcohólica). Los autores dijeron: "La buena noticia es que este estudio mostró que la vitamina E barata y fácilmente disponible puede ayudar a muchas de las personas con esta afección". (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E o placebo para la esteatohepatitis no alcohólica. N Engl J Med. 6 de mayo de 2010; 362 (18): 1675-85.) [Http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0907929](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0907929)

Por lo tanto, me gustaría enmendar el trabajo de hacha de NBC con las vitaminas. En aras de una información justa y equilibrada, que estoy seguro de que NBC defiende de todo corazón al menos en principio, ahora ya conoce el resto de la historia.

*(Andrew W. Saul, profesor de medicina ortomolecular durante 38 años, es autor o coautor de una docena de libros y aparece en la película FoodMatters. Es miembro del Colegio Japonés de Terapia Intravenosa y del Salón de la Fama de la Medicina Ortomolecular).*

### **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>