

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 3 de abril de 2010**

### **Os médicos dizem que o Reader's Digest está errado. Médicos e pesquisadores corrigem o registro sobre vitaminas**

(OMNS, 3 de abril de 2010) Sim, Reader's Digest realmente disse:

**"Era uma vez, você acreditava na fada do dente ... E você percebeu que tomar vitaminas era bom para você. Oh, é doloroso quando outro mito é destruído." ( <http://www.rd.com/living-healthy/5-vitamin-truths-and-lies/article175625.html> )**

Mas esses médicos discordam:

"Do início ao fim, o artigo do Reader's Digest, '5 Vitamin Truths and Lies' foi uma das piores peças de propaganda que já vi. Não havia uma palavra nele discutindo os benefícios das multivitaminas, vitamina C e estudos que apoiam a uso de vitaminas para prevenir câncer e doenças cardíacas. Nenhuma única dose foi mencionada. Isso por si só torna todo o esforço uma farsa dirigida a um leitor que está contando com a publicação para obter informações precisas. "

**Allan N. Spreen, MD** (Mesa, AZ)

"As vitaminas estão entre as substâncias mais seguras conhecidas. Elas têm efeitos colaterais mínimos, mesmo em grandes doses, em comparação com a taxa de mortalidade devido aos medicamentos convencionais tomados de acordo com o conselho dos fabricantes. A vitamina C está entre os moduladores imunológicos mais poderosos, se administrada em grandes doses. Histórias assustadoras contra o uso de vitaminas não fazem bem ao público. "

**Erik Paterson, MD** (Vancouver, BC)

"Esta não é a primeira vez que a Reader's Digest escreve sobre vitaminas" ruins ", e eles sempre parecem conseguir colocá-las na primeira página. Mas olhe para a publicidade deles: muitos deles são para medicamentos. Não é de admirar que o artigo afirma virtualmente nada dos milhares de resultados positivos com vitaminas. "

**James A. Jackson, Ph.D.** (Wichita, KS)

"O autor do artigo do Reader's Digest não entendeu os artigos usados para apoiar seus argumentos. Por exemplo, com a vitamina C e o resfriado comum, o artigo parece se referir ao relatório Cochrane de 2007. No entanto, este relatório foi atualizado com frequência desde então 2007. A última atualização foi em 2 de fevereiro deste ano. Ou o repórter não leu a resenha atualizada ou não conseguiu entender seu conteúdo. A avaliação se aplica apenas a baixas ingestões e contém objeções importantes aos estudos de grandes doses e ingestões ortomoleculares não foram incluídos. Todos os dados eram de ingestões muito abaixo dos níveis realmente considerados eficazes. O resumo do artigo dá uma impressão enganosa, mas as pessoas podem esperar que um repórter inteligente verifique o resto o relatório antes de

dar conselhos. "

**Steve Hickey, Ph.D.** (Manchester, Reino Unido)

"O material não foi bem pesquisado e um preconceito estava claramente em jogo. 15 páginas de anúncios de medicamentos naquela edição do Reader's Digest são muito reveladores, de fato."

**Thomas E. Levy, MD** (Colorado Springs, CO)

"Que trabalho ruim! O Reader's Digest precisa revisar a literatura. Eles não leram nenhum artigo do Dr. Bruce Ames? Eles sabem quais quantidades de vitamina C ascórbica foram usadas nos estudos de resfriado mencionados em seu relatório unilateral? Eles sabem das altas doses que mostraram benefícios? Eles sabem dos muitos estudos que relataram benefícios da vitamina E e dos carotenos? É fácil ser ignorante, mas tendencioso. Antes que uma revista faça esse desserviço de saúde pública, primeiro obtenha todos os fatos."

**Michael J. Gonzalez, Ph.D.** (San Juan, PR)

"Como um médico de família que prescreveu vitaminas por muitos motivos, com resultados benéficos nos últimos 25 anos, removi o Reader's Digest da minha sala de espera. A menos que haja um artigo de acompanhamento negando a maior parte do que foi escrito, vou desencorajar meus pacientes de ler o Reader's Digest por causa de suas informações tendenciosas e enganosas. "

**Stephen Faulkner, MD** (Duncan, BC)

Owen Fonorow da The Vitamin C Foundation acrescenta:

"Por que a Reader's Digest considerou apropriado publicar opiniões desequilibradas sobre o valor das vitaminas na edição de abril de 2010? Um relatório equilibrado teria citado especialistas de ambos os lados do argumento. Os estudos negativos de vitaminas são tendenciosos, utilizando quantidades muito pequenas, especialmente da vitamina C, para avaliar de forma justa o uso terapêutico das vitaminas. Há uma história de pesquisa de vitamina C de 70 anos (agora mais de 80.000 artigos) que mostra consistentemente resultados terapêuticos em dosagens mais altas de muitos milhares de miligramas. Linus Pauling recomendou pelo menos 5.000 mg de vitamina C por dia para reverter doenças cardíacas. É um grave erro de saúde pública para a Reader's Digest recomendar contra um multivitamínico. "

Para dar ao Reader's Digest mais uma chance da verdade, envie suas idéias diretamente para os responsáveis: [RDEditorial\\_RDW@ReadersDigest.com](mailto:RDEditorial_RDW@ReadersDigest.com)

Para saber mais sobre como altas doses de vitaminas combatem doenças com segurança e eficácia: <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.