

**PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 04 de fevereiro de 2010**

**RDA para vitamina C é 10% do padrão do USDA para cobaias**

**Você é mais saudável do que um animal de laboratório?**

**Comentário por Andrew W. Saul**

**Editor-Chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular**

(OMNS, 4 de fevereiro de 2010) O RDA dos EUA para vitamina C para humanos é de apenas 10% dos padrões de vitamina C do governo para cobaias.

Esperre um minuto; isso não pode ser verdade.

Pode?

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos afirma que "a necessidade de vitamina C da cobaia é de 10-15 mg por dia em condições normais e 15-25 mg por dia se estiver grávida, amamentando ou crescendo." (1)

Bem, isso parece razoável. Mas quanto é isso comparado aos humanos?

Uma cobaia adulta pesa cerca de um quilograma (2,2 libras). Por isso, as cobaias precisam de 10 a 25 miligramas de C por quilograma.

Nos EUA, um ser humano médio pesa (pelo menos) 82 kg (180 libras). (2)

Isso significa que os padrões do USDA, se aplicados de maneira justa a nós, estabeleceriam nossa necessidade de vitamina C em algum lugar entre 820 mg e 2.000 mg de vitamina C por dia.

O RDA dos EUA para vitamina C é diferente. Bem diferente.

É mais baixo. Muito mais baixo.

A RDA dos EUA para vitamina C para humanos é de 90 mg para homens; 75 mg para mulheres. (Se você fuma, eles permitem um adicional de 35 mg / dia extra. Uau.)

Por que nós, humanos, somos repetidamente instados a consumir apenas o RDA quando o RDA é um décimo ou menos da necessidade oficial de nutrientes do mesmo governo para um animal?

Não é de se admirar que tantas pessoas estejam doentes e de que suas contas médicas sejam tão altas.

Se vamos ter cobertura de seguro saúde para todos, não seria bom se o governo primeiro nos oferecesse o mesmo negócio que oferece às cobaias?

(Andrew W. Saul ensinou nutrição, ciências da saúde e biologia celular em nível universitário. Ele é o autor de *Doctor Yourself and Fire Your Doctor!* E, com o Dr. Abram Hoffer, co-autor de *Orthomolecular Medicine for Everyone* e *The Vitamin Cure para o alcoolismo* . Saul participa do documentário *Food Matters* . Ele faz parte do Conselho Editorial do *Journal of Orthomolecular Medicine* .

### **Referências:**

(1) Guia de Recursos de Cuidado Animal do Departamento de Agricultura dos EUA, Cuidado Animal,  
12.4.2 [http://www.aphis.usda.gov/animal\\_welfare/downloads/manuals/dealer/feeding.pdf](http://www.aphis.usda.gov/animal_welfare/downloads/manuals/dealer/feeding.pdf)

(2) National Center for Health Statistics <http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/04news/americans.htm> Em 2002, o peso médio dos homens nos Estados Unidos era de 191 libras e das mulheres de 164 libras. Poucos contestariam que esses pesos aumentaram significativamente nos últimos oito anos.

### **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.