

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 14 de outubro de 2011

**A vitamina E é atacada novamente,
é claro. Porque funciona.**

por Andrew W. Saul

Editor, Orthomolecular Medicine News Service

(OMNS, 14 de outubro de 2011) O primeiro lançamento do Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular foi sobre os benefícios clínicos da vitamina E. Isso foi há sete anos. (1) Na verdade, a batalha pela vitamina E está a todo vapor há mais de 60 anos. (2)

Bem, você pode dizer uma coisa para os críticos de vitaminas: pelo menos eles são consistentes. Consistentemente errado, mas consistente.

Uma recente acusação contra a vitamina E é que, de alguma forma, ela aumenta o risco de câncer de próstata. (3) Isso é um absurdo. Se você olhar atentamente os números, verá que "Comparado com o placebo, o aumento absoluto no risco de câncer de próstata por 1000 pessoas-ano foi de 1,6 para a vitamina E, 0,8 para o selênio e 0,4 para a combinação." Isso acaba sendo um risco de aumento alegado de 0,63% com a vitamina E sozinha, de 0,24% de aumento no risco com vitamina E e selênio e de 0,15% de aumento no risco para o selênio sozinho.

Observe as casas decimais: são algarismos muito pequenos. Mas, mais importante, observe que a combinação de selênio com vitamina E resultou em um número muito menor de mortes. Se a vitamina E fosse realmente o problema, a vitamina E com selênio teria sido um problema pior. O selênio recarrega a vitamina E, reciclando-a e tornando-a efetivamente mais potente. Algo está errado aqui, e não é a vitamina E. Na verdade, uma dose mais alta de vitamina E pode funcionar tão bem quanto E com selênio e ser mais protetora.

E, de fato, este estudo mostrou que a suplementação foi benéfica. A vitamina E e o selênio reduziram o risco de mortalidade por todas as causas em cerca de 0,2% e também reduziram o risco de eventos cardiovasculares graves em 0,3%. A vitamina E reduziu o risco de eventos cardiovasculares graves em 0,7%. Mas o que lhe foi dito, e quase tudo que lhe foi dito, foi "A vitamina E causa câncer!"

O truque político mais antigo do livro é criar dúvida, depois medo e depois conformidade de ação. A indústria farmacêutica sabe disso muito bem. Não se perde tempo e dinheiro atacando algo que não funciona. A vitamina E funciona, e as evidências são abundantes.

Especificamente em relação ao câncer de próstata, uma nova pesquisa publicada no *International Journal of Cancer* mostrou que o **gama-tocotrienol, um cofator encontrado em preparações naturais de vitamina E, na verdade mata as células-tronco do câncer de próstata**. (4) Como seria de esperar, essas são as próprias células a partir das quais o câncer

de próstata se desenvolve. Eles são ou rapidamente se tornam resistentes à quimioterapia. E, no entanto, o complexo natural de vitamina E contém exatamente o que pode matá-los. Os camundongos que receberam gama-tocotrienol por via oral tiveram uma diminuição surpreendente de 75% na formação de tumor. O gama-tocotrienol também é eficaz contra os tumores de próstata existentes. (5,6)

Além disso:

- A vitamina E reduz a mortalidade em 24% em pessoas com 71 anos ou mais. Mesmo as pessoas que fumam vivem mais se tomam vitamina E. Hemila H, Kaprio J. Ageing, 2011. 40 (2): 215-220. 17 de janeiro. <http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short>
- Tomar 300 UI de vitamina E por dia reduz o câncer de pulmão em 61%. (Mahabir S, Schendel K, Dong YQ et al. Alfa-, beta-, gama- e delta-tocoferóis dietéticos no risco de câncer de pulmão. Int J Cancer. 2008 Set 1; 123 (5): 1173-80.) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288> Para mais informações: A vitamina E previne o câncer de pulmão. Orthomolecular Medicine News Service, 29 de outubro de 2008. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n18.shtml>
- A vitamina E é um tratamento eficaz para a aterosclerose. Drs. Wilfrid e Evan Shute sabiam disso meio século atrás. (1) Em 1995, o JAMA publicou uma pesquisa que o confirmou, dizendo: "Indivíduos com ingestão de vitamina E suplementar de 100 UI por dia ou mais demonstraram menos progressão da lesão da artéria coronária do que indivíduos com ingestão de vitamina E suplementar inferior a 100 UI por dia." (Hodis HN, Mack WJ, LaBree L et al. Evidência angiográfica coronária em série de que a ingestão de vitamina antioxidante reduz a progressão da aterosclerose da artéria coronária. JAMA, 1995. 273: 1849-1854.) <http://jama.ama-assn.org/content/273/23/1849.short>
- 400 a 800 UI de vitamina E diariamente reduzem o risco de ataque cardíaco em 77%. (Stephens NG et al. Ensaio controlado randomizado de vitamina E em pacientes com doença arterial coronariana: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). Lancet, 23 de março de 1996; 347: 781-786.) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332>
- O aumento da vitamina E com suplementos previne a DPOC [doença pulmonar obstrutiva crônica, enfisema, bronquite crônica] (Aglar AH et al. Suplementação de vitamina E randomizada e risco de doença pulmonar crônica (CLD) no Women's Health Study. American Thoracic Society 2010 International Conference, 18 de maio de 2010.) Resumo em <http://www.thoracic.org/newsroom/press-releases/conference/articles/2010/vitamine-e.pdf>
- 800 UI de vitamina E por dia é um tratamento eficaz para a doença do fígado gorduroso. (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E ou placebo para esteatohepatite não alcoólica. N Engl J Med. 2010 6 de maio; 362 (18): 1675-85.) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778>
- Pacientes com Alzheimer que tomam 2.000 UI de vitamina E por dia vivem mais. (Pavlik VN, Doody RS, Rountree SD, Darby EJ. O uso de vitamina E está associado à melhora da sobrevivência em uma coorte com doença de Alzheimer. Dement Geriatr Cogn Disord. 2009; 28 (6): 536-40.) Resumo em <http://>

www.associatedcontent.com/article/719537/alzheimers_patients_who_take_vitamin.html?cat=5

Veja também: Grundman M. Vitamina E e doença de Alzheimer: a base para ensaios clínicos adicionais. Am J Clin Nutr. Fevereiro de 2000; 71 (2): 630S-636S. Acesso gratuito ao texto completo em <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/71/2/630s>)

- 400 UI de vitamina E por dia reduzem as crises epilépticas em crianças em mais de 60%. (Ogunmekan AO, Hwang PA. Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo de D-alfa-tocoferil acetato [vitamina E], como terapia adjuvante, para epilepsia em crianças. Epilepsia. 1989 janeiro-fevereiro; 30 (1): 84-9.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513)
- Os suplementos de vitamina E ajudam a prevenir a esclerose lateral amiotrófica (ELA). Esta importante descoberta é o resultado de um estudo de Harvard de mais de 10 anos com mais de um milhão de pessoas. (Wang H, O'Reilly EJ, Weisskopf MG, et al. Ingestão de vitamina E e risco de esclerose lateral amiotrófica: uma análise agrupada de dados de 5 estudos de coorte prospectivos. Am. J. Epidemiol, 2011. 173 (6): 595 - 602. 15 de março) <http://aje.oxfordjournals.org/content/173/6/595.short>
- A vitamina E é mais eficaz do que um medicamento prescrito no tratamento de doenças hepáticas crônicas (esteatohepatite não-alcoólica). Disseram os autores: "A boa notícia é que este estudo mostrou que a vitamina E barata e facilmente disponível pode ajudar muitas pessoas com esta condição." Sanyal AJ, Chalasani N., Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E ou placebo para esteatohepatite não alcoólica. N Engl J Med. 6 de maio de 2010; 362 (18): 1675-85. <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0907929>

Que tipo de vitamina E?

O que funciona melhor: vitaminas naturais ou sintéticas? O debate geral pode não terminar tão cedo. Porém, com a vitamina E, já sabemos. O melhor E é a forma mais natural, geralmente chamada de "tocoferóis e tocotrienóis naturais mistos". Isso é muito diferente da forma sintética, DL-alfa tocoferol. Ao escolher um suplemento de vitamina E, você deve ler atentamente o rótulo ... o rótulo inteiro. É notável como muitos frascos marrons de aparência natural com marcas que parecem naturais contêm uma vitamina sintética. E não, não fazemos recomendações de marcas. Além disso, a OMNS não tem afiliações comerciais ou financiamento.

Infelizmente, esse não é o caso de alguns autores do artigo negativo sobre vitamina E. (3) Você não verá isso no resumo no site do JAMA, é claro, mas se ler o artigo inteiro e for até a última página (1556), encontrará a seção "Conflito de interesses". Aqui você descobrirá que vários autores do estudo receberam dinheiro de empresas farmacêuticas, incluindo Merck, Pfizer, Sanofi-Aventis, AstraZeneca, Abbott, GlaxoSmithKline, Janssen, Amgen, Firmagon e Novartis. Em termos de caixa, essas são algumas das maiores corporações do planeta.

Bem, que tal isso: um artigo "vitaminas são perigosas", em uma das revistas médicas mais populares, com muito hype da mídia. . . e as impressões digitais da indústria farmacêutica por toda parte.

Então, quanta vitamina E?

Mais do que o RDA, isso é certo. Uma faixa de dosagem comum para vitamina E é entre 200 e 800 UI / dia. Alguns médicos ortomoleculares defendem muito mais do que isso. Os estudos citados acima lhe darão uma ideia aproximada. No entanto, esse é um assunto individual para você e seu médico trabalharem. Sua própria leitura e pesquisa, antes de ir ao médico, o ajudarão a determinar a ingestão ideal. Se o seu médico citar um estudo negativo sobre vitaminas, analise os positivos. Você pode começar com este artigo. Existem mais links para mais informações

em <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml> e <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n25.shtml>

Segurança

E quanto ao velho argumento de que os usuários de suplementos estão supostamente morrendo como moscas, considere o seguinte: mais de 200 milhões de americanos tomam suplementos vitamínicos. Então, onde estão os corpos? Bem, não há nenhum. Não houve uma única morte por vitaminas em 27

anos. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n05.shtml> . Compartilhe isso com seu médico também. E com a mídia noticiosa.

(Andrew W. Saul é escritor e palestrante médico ortomolecular há 35 anos. Ele recebeu o prêmio Outstanding Health Freedom Activist do Citizen's for Health e é o vencedor de três bolsas de estudo do Empire State. Saul é autor ou co-autor de 10 livros, quatro dos quais são com Abram Hoffer, MD.)

Referências:

1. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n01.shtml>
2. Saul AW. Vitamina E: uma cura em busca de reconhecimento. J Orthomolecular Med, 2003. Vol 18, No 3 e 4, p 205-212. Download grátis em <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n0304-p205.pdf> ou html em <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm> . Veja também: Saul AW. Resenha da história da vitamina E, de Evan Shute. J Orthomolecular Med, 2002. Volume 17, Número 3, Terceiro Trimestre, p 179-181. <http://www.doctoryourself.com/estory.htm>
3. Klein EA, Thompson Jr, IM, Tangen CM et al. JAMA. 2011; 306 (14): 1549-1556. <http://jama.ama-assn.org/content/306/14/1549> Além disso, como um exemplo de muitas rotações de mídia: <http://www.webmd.com/prostate-cancer/news/20111011/vitamin-e-suplementos-podem-aumentar-risco-de-cancer-de-próstata>
4. Sze Ue Luk¹, Wei Ney Yap, Yung-Tuen Chiu et al. Gama-tocotrienol como um agente eficaz no direcionamento da população de células-tronco de câncer de próstata. International Journal of Cancer, 2011. Vol 128, No 9, p 2182-2191. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.25546/abstract>

5. Nesaretnam K, Teoh HK, Selvaduray KR, Bruno RS, Ho E. Modulação do crescimento celular e resposta à apoptose em células de câncer de próstata humano suplementadas com tocotrienóis. EUR. J. Lipid Sei. Technol. 2008, 110, 23-

31. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejlt.200700068/abstract>

6. Conte C, Floridi A, Aisa C et al. Metabolismo do gama-tocotrienol e efeito antiproliferativo nas células do câncer de próstata. Annals of the New York Academy of Sciences, 2004. 1031: 391-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15753178?dopt=AbstractPlus>

Também de interesse:

Pesquisa de vitamina E ignorada pela grande mídia. Orthomolecular Medicine News Service, 25 de maio de 2010 <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n19.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>