

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 21 de dezembro de 2013

A palavra final sobre suplementos

Sim, certo.

Comentário de Mark McCarty

(OMNS 21 de dezembro de 2013) "Centrum Silver Adults 50+" foi o multivitamínico de baixa dosagem testado em um estudo recente muito alardeado que "provou que os suplementos não funcionam". Aqui está a página do fabricante para este modelo de ciência nutricional aplicada: <http://www.centrum.com/centrum-silver-adults-50-plus#tablets> No entanto, para realmente ver *em detalhes* o que está no produto, você precisa clicar o pequeno link "Rotulagem do produto" diretamente abaixo da ilustração da embalagem. . . e, em seguida, role até as letras miúdas na caixa "Ingredientes".

Mas vale a pena o esforço. Além de três cores artificiais, observe as grandes doses (isso é sátira, agora) de nutrientes protetores, como:

Vitamina D - 500 UI (Aposto que eles pensaram que estavam perdendo o controle, adicionando aquelas ótimas 100 UI extras!)

Vitamina E - 50 UI (todos fornecidos por acetato de dl-alfa-tocoferil sintético de última geração)

Magnésio - 50 mg (Uau, um oitavo da RDA, na forma de óxido tão solúvel!)

Zinco - 11 mg (inteligentemente bem abaixo do intervalo elevado mostrado para exercer qualquer "atividade antioxidante perigosa" induzindo metalotioneína [1])

Cálcio - 220 mg (observe a proporção de 4,4 para 1 de cálcio para magnésio; muito alta, e isso **não** é um comentário satírico)

Luteína - 250 mcg (a degeneração macular agora é coisa do passado!)

Evidentemente, o fracasso dessa usina nutricional em prevenir a demência só pode significar que toda suplementação é inerentemente inútil.

Concedido este suplemento **fez** reduzir a incidência de câncer em 8% (<http://www.nbcnews.com/health/daily-multivitamin-cuts-mens-cancer-risk-8-percent-large-study-1C6519472>), mas que pode se lembrar de volta tão longe?

Claro, você pensaria que mesmo doses modestas e conservadoras de micronutrientes podem fornecer algum benefício para muitas pessoas com deficiência mental, cujas

dietas básicas são sobrecarregadas com calorias vazias. Portanto, para dar ao suplemento a melhor chance de demonstrar eficácia, os pesquisadores escolheram uma população de sujeitos de pesquisa com maior probabilidade de ser nutricionalmente deficiente: médicos americanos!

Agora que tiramos todo esse absurdo de suplementos de nossos sistemas, podemos todos ir aos médicos para obter as receitas dos muitos **medicamentos** comprovadamente eficazes na prevenção da demência (dos quais não há nenhum).

Mas, quanto às vitaminas, graças a Deus, nossa mídia sempre vigilante nos corrigiu novamente! O que **seria** de nós sem eles?

(Mark McCarty é nutricionista e diretor de pesquisa da organização sem fins lucrativos Catalytic Longevity. Ele também é presidente da NutriGuard Research e consultor de várias clínicas médicas.)

Notas:

1. Em relação ao zinco - você conhece este resultado do estudo AREDS1?: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15136320> A redução de 27% na mortalidade total observada em pessoas que receberam 80 mg de zinco O diário foi amplamente ignorado - embora tenha sido uma descoberta robusta em um estudo controlado bastante extenso - presumivelmente porque poucas pessoas o entendem. Provavelmente representa um efeito protetor da indução de metalotioneína, que é dose-dependente acima da faixa dietética usual de zinco (e provavelmente tem significado mínimo com ingestão modesta de zinco). Um alvo importante da metalotioneína é o cádmio, que está emergindo como um importante mediador de riscos múltiplos, mesmo em pessoas sem exposição industrial: [http://catalyticlongevity.org/prepub_archive/Cd\[1\]\[1\].pdf](http://catalyticlongevity.org/prepub_archive/Cd[1][1].pdf) publicado aqui: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22959313>

Para mais leituras:

Os antioxidantes são ruins para nós? Uma resposta ao Dr. Paul Offit http://catalyticlongevity.org/prepub_archive/Are%20Antioxidants%20Bad%20for%20Us.pdf

Excelente análise da pesquisa falha usada para atacar suplementos multivitamínicos: <http://www.lef.org/featured-articles/Flawed-Research-Used-to-Attack-Multivitamin-Supplements.htm>

Gossard B, Schmid K., Huber L, Joyal SV. Pesquisa falha usada para atacar suplementos multivitamínicos. <http://www.lef.org/featured-articles/Flawed-Research-Used-to-Attack-Multivitamin-Supplements.htm>

Comentário humorístico adicional sobre o consumo de vitaminas:

Multivitaminas são perigosas? Mais recente vazamento da Sede Mundial de Políticos, Educadores e Repórteres

Farmacêuticos: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n15.shtml>

Como destruir a confiança nas vitaminas quando você não tem os fatos: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n02.shtml>

Memorando confidencial da Sede Mundial de Políticos, Educadores e Repórteres
Farmacêuticos: role para baixo

em <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n11.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>