

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 18 de julio de 2013**

### **Publicaciones Sobre Antivitaminas**

#### **Información Errónea Presentada Como Verdad**

**Por Rolf Hefti**

(OMNS 18 de julio de 2013) Recientemente, algunas publicaciones en contra de los suplementos [1-4] de un destacado portavoz de la industria médica, Paul A. Offit, MD, recibieron una amplia cobertura de los medios de comunicación.

Echemos un vistazo más de cerca a algunos de los estudios que ofrece el Dr. Offit para corroborar sus cargas antivitaminicas generalizadas.

#### **AFIRMAR:**

Offit afirmó que un estudio [5] de 1942 ya había refutado la propuesta hecha por el doble ganador del Premio Nobel Linus Pauling, PhD (1901-1994) durante la década de 1970 de que los suplementos de vitamina C en altas dosis pueden mejorar la experiencia desagradable del resfriado común [3].

#### **HECHO:**

El estudio citado [5] mostró en realidad una disminución significativa en la gravedad y duración de los síntomas del resfriado común con el uso de suplementos de vitamina C en dosis moderadas-altas [6].

#### **AFIRMAR:**

Offit descartó la afirmación de Pauling de que la terapia con altas dosis de vitamina es útil en el tratamiento del cáncer, y llamó a Pauling "posiblemente el mayor charlatán del mundo" [3]. Offit se refirió a dos estudios de la clínica Mayo [7,8] que afirmaron haber replicado y refutado los estudios de Pauling (y de un colega) [9,10] que demostraron beneficios impresionantes de los suplementos contra el cáncer.

#### **HECHO:**

Pauling describió en detalle que los dos artículos de la clínica Mayo no estaban siguiendo sus procedimientos de estudio (y los de su colega), por lo que esos estudios no tenían sentido e irrelevantes para desacreditar sus afirmaciones sobre vitaminas [11]. Offit no menciona este punto crucial, presentando así una falsedad científica establecida como un hecho científico. Investigaciones recientes han confirmado que la terapia con vitamina C es beneficiosa en la lucha contra el cáncer si se siguen los protocolos adecuados [12].

#### **AFIRMAR:**

Offit afirmó que sólo cuatro tipos de suplementos (calcio, ácido fólico, ácido graso omega-3 y vitamina D) "podrían ser valiosos para personas por lo demás sanas" [1-3].

HECHO:

Muchos suplementos dietéticos son valiosos para nuestra población cada vez más malsana, validados por datos científicos sólidos, incluidos estudios controlados aleatorios [13,14, 24-27].

AFIRMAR:

Offit afirma que la ingesta de megavitaminas (dosis superiores a las cantidades recomendadas) podría aumentar el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y mortalidad en consumidores "por lo demás sanos". Aconseja al público que "deje de tomar vitaminas" [1-4].

HECHO:

Varios de los estudios que citó Offit son engañosos o defectuosos. Por ejemplo, algunos hallazgos solo se aplicaron a los fumadores empedernidos que también consumían alcohol, las personas mayores o las personas gravemente enfermas [20-23] en lugar de las personas "por lo demás sanas". Contrariamente a la afirmación de Offit, muchos estudios significativos han documentado que los suplementos nutricionales, especialmente en grandes dosis, reducen significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer y mortalidad tanto en personas "por lo demás sanas" como enfermas [13-19, 24-29].

Al observar cualquier informe anual de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos [30] se muestran muy pocas muertes por consumo de suplementos. Muchas más personas mueren por la ingesta de aspirina, comúnmente percibida como una sustancia bastante segura. Los datos científicos más inquietantes de las revistas médicas y las estadísticas de salud del gobierno revelan que el consumo adecuado de medicamentos farmacéuticos mata a más de 100.000 personas cada año sólo en los EE. UU. [31,32].

### **Conclusión**

Las acusaciones de ataque a las vitaminas del Dr. Offit tienen poco que ver con la precisión. La política, o las ganancias, proporcionan la explicación más plausible de estos ataques infundados.

El campo de la medicina alternativa ha crecido drásticamente desde la década de 1990, en particular la industria de los suplementos. Los productos y servicios de la medicina alternativa se han convertido cada vez más en un competidor importante del gran negocio de la medicina ortodoxa, que en cambio está dirigido al tratamiento de enfermedades de larga duración. La medicina alternativa es un elemento fundamental del modelo de generación de beneficios de atención de enfermedades de la industria médica.

Las amplias generalizaciones no científicas del Dr. Offit contra el uso de suplementos dietéticos parecen ser un intento de disminuir la influencia de un competidor en constante crecimiento. Sobre todo, las acusaciones incorrectas y sesgadas de Offit en contra de los suplementos reafirman la importancia de seguir los primeros principios para llegar a toda la verdad: fíjese usted mismo en los hechos y no confíe en las autoridades.

**Referencias:**

1. Offit PA, "Do You Believe in Magic?: The Sense and Nonsense of Alternative Medicine", Harper, versión de tapa dura, 18 de junio de 2013, ISBN-13: 978-0062222961
2. Offit PA, "Killing You Softly: The Sense and Nonsense of Alternative Medicine", Fourth Estate, versión Kindle, 20 de junio de 2013
3. Offit PA, "Vitaminas: deje de tomar las píldoras: los suplementos vitamínicos son buenos para usted, ¿verdad? Incorrecto, dice un nuevo libro: son una estafa de miles de millones de libras y en dosis altas pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer ", The Guardian, 7 de junio de 2013
4. Offit PA, "Don't Take Your Vitamins", The New York Times, 8 de junio de 2013
5. Cowan DW, Diehl, HS y Baker, AB, "Vitaminas para la prevención de resfriados", J. Am. Medicina. Assoc. 120, 1267-1271, 1942.
6. Pauling L, "Evidencia temprana sobre la vitamina C y el resfriado común", Psiquiatría ortomolecular, vol. 3, núm. 3, pág. 139-151, 1974
7. Creagan ET, Moertel CG, O'Fallon JR, Schutt AJ, O'Connell MJ, Rubin J, Frytak S, "Fracaso de la terapia con altas dosis de vitamina C (ácido ascórbico) para beneficiar a los pacientes con cáncer avanzado. Un ensayo controlado ", N Engl J Med. 27 de septiembre de 1979; 301 (13): 687-90.
8. Moertel CG, Fleming TR, Creagan ET, Rubin J, O'Connell MJ, Ames MM, "Vitamina C en dosis altas versus placebo en el tratamiento de pacientes con cáncer avanzado que no han recibido quimioterapia previa. comparación ", N Engl J Med. 17 de enero de 1985; 312 (3): 137-41.
9. Cameron E, Pauling L, "Ascorbato suplementario en el tratamiento de apoyo del cáncer: prolongación de los tiempos de supervivencia en el cáncer humano terminal", Proc Natl Acad Sci US A. Octubre de 1976; 73 (10): 3685-9.
10. Cameron E, Pauling L, "Ascorbato suplementario en el tratamiento de apoyo del cáncer: reevaluación de la prolongación de los tiempos de supervivencia en el cáncer humano terminal", Proc Natl Acad Sci US A. 1978 Sep; 75 (9): 4538-42.

11. Pauling L, "Cómo vivir más y sentirse mejor", Oregon State University Press, 1986, 2006 ISBN-13: 978-0870710964
12. Ohno S, Ohno Y, Suzuki N, Soma G, Inoue M, "Terapia de alta dosis de vitamina C (ácido ascórbico) en el tratamiento de pacientes con cáncer avanzado", *Anticancer Res.* Marzo de 2009; 29 (3): 809-15.
13. Canner PL, Berge KG, Wenger NK, Stamler J, Friedman L, Prineas RJ, Friedewald W, "Quince años de mortalidad en pacientes del Proyecto de Medicamentos Coronarios: beneficio a largo plazo con niacina", *J Am Coll Cardiol.* Diciembre de 1986; 8 (6): 1245-55.
14. Berge KG, Canner PL, "Proyecto de fármacos coronarios: experiencia con niacina. Grupo de investigación del Proyecto de fármacos coronarios", *Eur J Clin Pharmacol.* 1991; 40 Suppl 1: S49-51.
15. Lee IM, Cook NR, Gaziano JM, Gordon D, Ridker PM, Manson JE, Hennekens CH, Buring JE, "La vitamina E en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer: el Women's Health Study: un ensayo controlado aleatorizado", *JAMA.* 2005 6 de julio; 294 (1): 56-65.
16. Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG, Bubes V, Smith JP, MacFadyen J, Schvartz M, Manson JE, Glynn RJ, Buring JE, "Multivitamins in the Prevention of cancer in men: the Physicians' Health Study II randomized controlado juicio ", *JAMA.* 2012 14 de noviembre; 308 (18): 1871-80.
17. Clark LC, Combs GF Jr, Turnbull BW, Slate EH, Chalker DK, Chow J, Davis LS, Glover RA, Graham GF, Gross EG, Krongrad A, Leshner JL Jr, Park HK, Sanders BB Jr, Smith CL, Taylor JR, "Efectos de la suplementación con selenio para la prevención del cáncer en pacientes con carcinoma de piel. Un ensayo controlado aleatorio. Grupo de estudio de prevención nutricional del cáncer", *JAMA.* 25 de diciembre de 1996; 276 (24): 1957-63.
18. Fawzi WW, Msamanga GI, Spiegelman D, Wei R, Kapiga S, Villamor E, Mwakagile D, Mugusi F, Hertzmark E, Essex M, Hunter DJ, "Un ensayo aleatorio de suplementos multivitamínicos y progresión y mortalidad de la enfermedad por VIH", *N Engl J Med.* 2004 1 de julio; 351 (1): 23-32.
19. Shimizu M, Fukutomi Y, Ninomiya M, Nagura K, Kato T, Araki H, Suganuma M, Fujiki H, Moriwaki H, "Extractos de té verde para la prevención de los adenomas colorrectales metacrónicos: un estudio piloto", *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* Noviembre de 2008; 17 (11): 3020-5.
20. NEJM [No se enumeran autores], "El efecto de la vitamina E y el betacaroteno en la incidencia de cáncer de pulmón y otros cánceres en fumadores masculinos. El grupo de estudio de prevención del cáncer de alfa-tocoferol, betacaroteno", *N Engl J Med.* 14 de abril de 1994; 330 (15): 1029-35.
21. Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL, Valanis B, Williams JH, Barnhart S, Hammar S,

"Efectos de una combinación de betacaroteno y vitamina A en cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares ", N Engl J Med. 1996 2 de mayo; 334 (18): 1150-5.

22. Miller ER 3rd, Pastor-Barriuso R, Dalal D, Riemersma RA, Appel LJ, Guallar E, "Metanálisis: la suplementación con altas dosis de vitamina E puede aumentar la mortalidad por todas las causas", Ann Intern Med. 4 de enero de 2005; 142 (1): 37-46.

23. Lonn E, Bosch J, Yusuf S, Sheridan P, Pogue J, Arnold JM, Ross C, Arnold A, Sleight P, Probstfield J, Dagenais GR; Investigadores de los ensayos HOPE y HOPE-TOO, "Efectos de la suplementación con vitamina E a largo plazo sobre los eventos cardiovasculares y el cáncer: un ensayo controlado aleatorio", JAMA. 16 de marzo de 2005; 293 (11): 1338-47.

24. White E, Shannon JS, Patterson RE, "Relación entre el uso de suplementos de vitamina y calcio y el cáncer de colon", Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. Octubre de 1997; 6 (10): 769-74.

25. Watkins ML, Erickson JD, Thun MJ, Mulinare J, Heath CW Jr, "Uso de multivitaminas y mortalidad en un gran estudio prospectivo", Am J Epidemiol. 2000 15 de julio; 152 (2): 149-62.

26. Harris HR, Bergkvist L, Wolk A, "Ingesta de vitamina C y mortalidad por cáncer de mama en una cohorte de mujeres suecas", Br J Cancer. 4 de junio de 2013. Doi: 10.1038 / bjc.2013.269. [Publicación electrónica antes de la impresión]

27. Enstrom JE, Kanim LE, Klein MA, "Ingesta de vitamina C y mortalidad en una muestra de la población de Estados Unidos", Epidemiología. Mayo de 1992; 3 (3): 194-202.

28. Tovar J, Nilsson A, Johansson M, Ekesbo R, Aberg AM, Johansson U, Björck I. Una dieta basada en múltiples conceptos funcionales mejora los parámetros de riesgo cardiometabólico en sujetos sanos. Nutr Metab (Lond). 2012 2 de abril; 9:29. doi: 10.1186 / 1743-7075-9-29.

29. Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG, Bubes V, Smith JP, MacFadyen J, Schvartz M, Manson JE, Glynn RJ, Buring JE. Multivitaminas en la prevención del cáncer en hombres: ensayo controlado aleatorizado del Physicians' Health Study II. JAMA. 2012 14 de noviembre; 308 (18): 1871-80.

30. Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos, "Informe anual de 1983 a 2008", <http://www.aapcc.org>

31. Starfield B, "¿Es la salud de EE. UU. Realmente la mejor del mundo?", JAMA. 2000 26 de julio; 284 (4): 483-5.

32. Dean C, Feldman M, Rasio D, Smith D, Null G, "Death By Medicine", revisión independiente encargada por el Nutrition Institute of America, 2003