

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 22 de diciembre de 2016

Frutas y Verduras: Vitamina C Insuficiente para Calmar la Resistencia a la insulina en los niños

Por Bill Sardi

(OMNS, 22 de diciembre de 2016) Es posible que se necesiten suplementos de vitamina C para calmar el creciente problema de la resistencia a la insulina entre los niños en edad escolar. [1]

El consejo de que las frutas y verduras proporcionan cantidades suficientes de vitamina C está siendo cuestionado en un estudio recientemente publicado. La diabetes es una preocupación creciente y tiene sus raíces en los primeros años de vida. La resistencia a la insulina, donde las células vivas no utilizan adecuadamente la insulina para producir energía celular como antes, es una característica temprana de la diabetes.

Más de 2000 niños de 9 a 10 años se sometieron a análisis de sangre y encuestas sobre la ingesta de alimentos para determinar su aptitud metabólica. La fuerza del estudio fue que se obtuvieron las concentraciones sanguíneas reales de vitamina C en lugar de estimaciones de la ingesta de vitamina C de los alimentos.

Las concentraciones más bajas de vitamina C en plasma sanguíneo se asociaron con niveles más altos de resistencia a la insulina; Los usuarios de suplementos de vitamina C alcanzaron niveles en plasma sanguíneo que fueron más eficaces.

Los investigadores concluyeron que el mantenimiento de niveles más altos de vitamina C en sangre, 30 micromol / litro (μM) por encima de la media de aproximadamente 90 μM se asoció con una "resistencia a la insulina apreciablemente más baja".

Sin embargo, aunque hubo individuos que exhibieron una concentración de vitamina C en plasma sanguíneo superior a 90 μM , los seis grupos étnicos de niños estudiados en su conjunto (europeos, negros, indios orientales, paquistaníes / bangladesíes), promediaron concentraciones de vitamina C en sangre **por debajo de 90 μM** .

Si bien no se informaron casos de deficiencia abyecta de vitamina C (escorbuto, con sangrado o hemorragia acompañantes), los grupos de **niños en este estudio, que consumieron alrededor de 80 miligramos de vitamina C de su dieta diaria, tenían una deficiencia marginal**.

Una prueba de laboratorio probablemente diría que todos estos niños estaban dentro del "rango de referencia" de vitamina C, lo cual es engañoso. Como todos eran deficientes, todos estaban dentro del "rango normal pero deficiente". Dado que el rango óptimo es 120 μM o más, estos niños estaban lejos de alcanzar el rango saludable óptimo.

El estudio sugiere que se necesitarían 200 miligramos o más de vitamina C para lograr niveles sanguíneos adecuados de vitamina C para reducir efectivamente la resistencia a la insulina. Los adultos, que tienen cuerpos más grandes, probablemente necesitarán más. E incluso entonces, la vitamina C suplementaria debería consumirse durante todo el día para mantener los niveles sanguíneos altos, ya que la vitamina C se excreta rápidamente en cuestión de horas a través del flujo de orina.

Comer tres naranjas al día con 60 mg de vitamina C por fruta proporcionaría alrededor de 180 mg por día. Es obvio que la mayoría de los niños no van a consumir tres naranjas al día, ni kiwis ni papayas, que son frutas ricas en

Costo de C

"A 62 mg de vitamina C por naranja, se necesitan ocho naranjas para igualar el ácido ascórbico en una sola tableta de 500 mg. Ocho naranjas pueden costar ocho dólares. La tableta de vitamina C puede costar dos centavos. Eso significa suplementos de vitamina C son cuatrocientas veces más baratas que comer bien. Si esas naranjas costaran solo 25 centavos cada una, su vitamina C aún cuesta 100 veces más que el suplemento".

- Andrew W. Saul

El porcentaje de niños que consumieron suplementos dietéticos de vitamina C osciló entre el 5% y el 23% en los seis grupos estudiados. Los investigadores sugirieron las píldoras de vitamina C de liberación lenta como una forma de ayudar a mantener los niveles en sangre. Otra forma es incluir bioflavonoides con vitamina C, que ralentiza su absorción y ayuda a mantener niveles óptimos. [2]

Una era de cambio

Hace algunas décadas, el *New York Times* informó que la suplementación con vitamina C no produce más que una orina cara. Este hallazgo fue posteriormente corregido pero nunca retractado ni corregido en los medios de comunicación.

Un informe del *New York Times* publicado en 1981 declaró: *"La mitología de la megadosis tiene más de 75 millones de estadounidenses excretando la orina más cara del mundo, ya que la mayoría de las vitaminas y minerales consumidos en exceso de lo que el cuerpo realmente necesita se eliminan rápidamente"*. [3]

Si bien la etiqueta de "la orina más cara del mundo" se ha grabado indeleblemente en la mente del público con respecto a los suplementos de vitamina C durante décadas, no se mencionó que los medicamentos solubles en agua estén sujetos a la misma suerte. Los medicamentos, cuyo precio está muy por encima de lo que cuestan los suplementos dietéticos, serían aún más "costosos". Sin embargo, los suplementos de vitamina C tomados en dosis adecuadas son más eficaces que los medicamentos para prevenir la diabetes,

las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebro vasculares y otras enfermedades progresivas. [4]

El premio Nobel Linus Pauling fue ridiculizado por algunos críticos por su defensa de la mega dosis de vitamina C. Solo en tiempos recientes se ha revelado que la mega dosis de vitamina C oral o intravenosa puede elevar los niveles de vitamina C hasta el punto en que el peróxido de hidrógeno es transitorio producido para matar selectivamente las células cancerosas. Actualmente se está reconsiderando la terapia con vitamina C para el cáncer. [5]

En pocas palabras: no sea reticente a darles a sus hijos vitamina C adicional. Cambiar las cosas en la medicina moderna llevará tiempo. Incluso los investigadores entendieron las cosas al revés cuando citaron estudios anteriores que decían: "era poco probable que la diabetes y la resistencia a la insulina fueran las causas principales de las bajas concentraciones de vitamina C". Es al revés: los niveles bajos de vitamina C inducen resistencia a la insulina.

(El periodista de salud Bill Sardi <http://knowledgeofhealth.com/> es un presentador de radio <http://billsardihealthandwealthshow.com/> y autor de más de una docena de libros).

Referencias:

1. Donin AS, et al, ingesta de frutas, verduras y vitamina C y vitamina C plasmática: asociaciones transversales con la resistencia a la insulina y la glucemia en niños de 9 a 10 años. *Medicina diabética* 33: 3, 307-315, marzo de 2016. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/dme.13006/full>
2. Vinson JA, Bose P, Biodisponibilidad comparativa para los seres humanos del ácido ascórbico solo o en un extracto de cítricos. *American Journal Clinical Nutrition* 48: 601, septiembre de 1988. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3414575> y http://www.sportroninternational.com/pdf/clin_trials/vitcst5.pdf
3. Brody, Jane E., Deficiencias de vitaminas. *New York Times*, 29 de marzo de 1981. <http://www.nytimes.com/1981/03/29/magazine/deficiencies-of-vitamins.html?pagewanted=all>
4. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n14.shtml>
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n20.shtml>
5. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n19.shtml>
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n08.shtml>
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n19.shtml>

Aprender más:

Kurl, S., TP Tuomainen, JA Laukkanen y col. "La vitamina C plasmática modifica la asociación entre hipertensión y riesgo de accidente cerebrovascular". *Stroke* 33: 1568-1573, junio de 2002.

Shargorodsky, M., O. Debby, Z. Matas y col. Efecto del tratamiento a largo plazo con antioxidantes (vitamina C, vitamina E, coenzima Q 10 y selenio)

sobre la distensibilidad arterial, factores humorales y marcadores inflamatorios en pacientes con múltiples factores de riesgo cardiovascular. Nutr Metab (Lond) 7:55, 6 de julio de 2010.

Pfister, R., SJ Sharp, R. Luben y col. La vitamina C plasmática predice la insuficiencia cardíaca incidente en hombres y mujeres en una investigación prospectiva europea sobre el cáncer y la nutrición: Estudio prospectivo de Norfolk ". Am Heart J. 162: 246-253, agosto de 2011.

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>