

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 30 de outubro de 2007

Os médicos dizem, aumente os RDAs agora

(OMNS 30 de outubro de 2007) As Ingestões Diárias / Dietéticas de Referência Recomendadas dos EUA são muito baixas e a maioria deve ser aumentada imediatamente, diz um painel independente de médicos, acadêmicos e pesquisadores. Em uma declaração esta semana, o Independent Vitamin Safety Review Panel disse: “As recomendações de nutrientes patrocinadas pelo governo, como as RDA / DRIs dos EUA, não estão acompanhando o progresso recente na pesquisa nutricional. Embora as recomendações oficiais atuais para vitamina A, ferro, cálcio e alguns outros nutrientes sejam geralmente adequadas, o público tem sido solicitado a consumir muito pouco de muitos outros nutrientes essenciais. A ingestão inadequada e padrões inadequados para julgar a ingestão resultaram em inadequação generalizada de nutrientes, doenças crônicas e uma população subnutrida, mas com sobrepeso.” Citando um grande número de relatórios médicos e estudos clínicos, o IVSRP exigia aumentos substanciais na ingestão diária de vitaminas B, vitaminas C, D e E, e os minerais selênio, zinco, magnésio e cromo. “O aumento do RDA / DRI salvará vidas e melhorará a saúde”, disse o Painel. “As deficiências de nutrientes clínicas e subclínicas estão entre as principais causas dos maiores problemas de saúde da nossa sociedade. Câncer, doenças cardiovasculares, doenças mentais e outras doenças são causadas ou agravadas pela ingestão insuficiente de nutrientes. A boa notícia é que as evidências científicas mostram que o consumo adequadamente alto de nutrientes ajuda a prevenir essas doenças”. “As deficiências de nutrientes clínicas e subclínicas estão entre as principais causas dos maiores problemas de saúde da nossa sociedade. Câncer, doenças cardiovasculares, doenças mentais e outras doenças são causadas ou agravadas pela ingestão insuficiente de nutrientes. A boa notícia é que as evidências científicas mostram que o consumo adequadamente alto de nutrientes ajuda a prevenir essas doenças”.

Especificamente, o IVSRP apelou a um novo padrão, um Requisito de Saúde Ideal, recomendando o consumo adulto diário de nutrientes nas seguintes quantidades mais elevadas:

Vitaminas

B-1 Tiamina: 25 mg

B-2 Riboflavina: 25 mg

B-3 Niacinamida: 300 mg

B-6 Piridoxina: 25 mg

Ácido fólico: 2.000 mcg

B-12 Cobalamina: 500 mcg
C: 2.000 mg
D3: 1.500 IU
E como tocoferóis mistos naturais: 200 UI

Minerais

Zinco: 25 mg
Magnésio: 500 mg
Selênio: 200 mcg
Cromo: 200 mcg

O painel concluiu declarando: "No passado, os padrões excessivamente conservadores patrocinados pelo governo incentivaram a complacência alimentar. As pessoas foram levadas a acreditar que podem obter todos os nutrientes de que precisam de uma 'dieta balanceada' de alimentos processados. não é verdade. Para uma ingestão adequada de vitaminas e minerais, uma dieta de alimentos integrais não processados, juntamente com o uso inteligente de suplementos nutricionais, é mais do que apenas uma boa ideia: é essencial. "

Os painelistas independentes de revisão de segurança de vitaminas são:

Abram Hoffer, MD
Michael Janson, MD
Thomas Levy, MD, JD
Erik Paterson, MD
Woody R. McGinnis, MD
Allan N. Spreen, MD
Bo H. Jonsson, MD, PhD
Chris M. Reading, MD
Bradford Weeks, MD
Karin Munsterhjelm -Ahumada, MD
Jerry Green, MD
Stephen Faulkner, MD
Klaus Wenzel, MD
Richard Huemer, MD
Peter H. Lauda, MD
Jonathan Prousky, ND
Michael Friedman, ND
William B. Grant, PhD
Harold Foster, PhD
HH Nehrlich, PhD
Steve Hickey , PhD
Gert E. Schuitemaker, PhD
Andrew W. Saul, PhD, Presidente

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

Linus Pauling definiu a medicina ortomolecular como "o tratamento de doenças pelo fornecimento de um ambiente molecular ótimo, especialmente as concentrações ótimas de substâncias normalmente presentes no corpo humano". 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.