

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

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

DOENÇA DE COMBATE A VITAMINAS: Nutrientes eficazes, mas negligenciados

(OMNS 30 de janeiro de 2007) A suplementação de vitaminas combate as doenças. Embora as pesquisas médicas tenham mostrado isso repetidamente, nem sempre foi o caso na mídia de notícias. Recentemente, no entanto, a imprensa popular está pegando mais notícias boas: a terapia nutricional é mais barata, mais segura e frequentemente mais eficaz do que os medicamentos.

A NIACINA LUTA

A DOENÇA CARDIOVASCULAR O New York Times acaba de reportar (1) que a vitamina B-3 barata, a niacina, "pode aumentar o HDL em até 35 por cento quando tomada em altas doses, geralmente cerca de 2.000 miligramas por dia. Também reduz o LDL. .. (e) triglicérides em até 50 por cento. " O Times citou Steven E. Nissen, MD, presidente do American College of Cardiology, dizendo: "A niacina é realmente isso. Nada mais disponível é tão eficaz."

A niacina foi usada pela primeira vez para reduzir o colesterol sérico com sucesso em 1955. (2) Desde então, estudos controlados com placebo confirmaram que a niacina previne um segundo ataque cardíaco, e a niacina também reduz os derrames. Um estudo mostrou que depois de 15 anos, os homens que tomavam niacina tinham uma taxa de mortalidade 11% menor. Embora um "rubor" quente seja um efeito colateral comum da niacina, a vitamina é mais segura do que qualquer medicamento.

VITAMINA D EVITA ESCLEROSE MÚLTIPLA, CÂNCER

A Associated Press relata (3) que "Uma abundância de vitamina D parece ajudar a prevenir a esclerose múltipla, de acordo com um estudo em mais de 7 milhões de pessoas que oferece algumas das evidências mais fortes do poder de a 'vitamina do sol' contra a esclerose múltipla. "

A esclerose múltipla é conhecida por ser mais comum entre as pessoas que vivem nas latitudes do norte. Mas, diz o Dr. Alberto Ascherio da Harvard School of Public Health, "este é o primeiro grande estudo prospectivo em que os níveis sanguíneos são medidos ... (fornecendo) evidências muito mais fortes." (4,5)

AP acrescenta que "Outros estudos relacionaram altos níveis de vitamina D no sangue para reduzir os riscos de uma variedade de cânceres."

VITAMINA E ESTENDE LIFESPAN

Pessoas que têm vitamina E em seus corpos vivem mais, de acordo com um estudo de 19 anos com 29.092 homens. Os pesquisadores do Instituto Nacional do Câncer concluíram que "Concentrações circulantes mais altas de alfa-tocoferol (vitamina E) dentro da faixa normal estão associadas a mortalidade total e por causa específica significativamente mais baixa em fumantes mais velhos do sexo masculino." (6) Descobriu-se que a vitamina E reduz a mortalidade por todas as causas, incluindo câncer e doenças cardiovasculares.

VITAMINA C PREVENJA CÂNCER DE ESTÔMAGO

"(Uma das maiores análises prospectivas da associação de níveis plasmáticos e de vitamina C na dieta com risco de câncer gástrico já realizada em populações da Europa Ocidental" (7) indica que ter mais vitamina C em seu plasma sanguíneo reduz seu risco de câncer de estômago.

SEGURANÇA À VITAMINA

E o melhor de tudo, as vitaminas são seguras. Não há sequer uma morte por ano devido à suplementação de vitaminas. (American Journal of Emergency Medicine, Vol. 22, No. 5, setembro de 2004. <http://www.ajemjournal.com/issues> ou <http://www.aapcc.org/annual-reports/>)

A Medicina Nutricional também é conhecida como 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.

Conselho de Revisão Editorial:

Abram Hoffer, MD, Ph.D.

Harold D. Foster, Ph.D.

Bradford Weeks, MD

Carolyn Dean, MD, ND

Erik Paterson, MD

Thomas Levy, MD, JD

Steve Hickey, Ph.D.

Para obter informações, documentação e contatos adicionais:

Andrew W. Saul, Ph.D., pessoa de contato. Email: omns@orthomolecular.org

Referências:

1. Mason M. Um velho remédio para o colesterol é novo novamente. NY Times, 23 de janeiro de 2007. http://www.nytimes.com/2007/01/23/health/23consume.html?_r=1&oref=slogin
2. Altschul R, Hoffer A & Stephen JD: Influência do ácido nicotínico no colesterol sérico no homem. Arch Biochem Biophys 54: 558-559,1955.
3. 'Vitamina do sol' protege contra MS: Enorme estudo sugere que a vitamina D reduz o risco de doenças debilitantes. The Associated Press, 19 de dezembro de 2006.

4. Munger KL, Levin LI, Hollis BW, Howard NS, Ascherio A. Soro 25-hidroxivitamina D níveis e risco de esclerose múltipla. JAMA. 20 de dezembro de 2006; 296 (23): 2832-8.
5. Munger KL, Zhang SM, O'Reilly E, Hernan MA, Olek MJ, Willett WC, Ascherio A. Ingestão de vitamina D e incidência de esclerose múltipla. Neurologia. 13 de janeiro de 2004; 62 (1): 60-5.
6. Wright ME, Lawson KA, Weinstein SJ, Pietinen P, Taylor PR, Virtamo J, Albanes D. Concentrações séricas basais mais altas de vitamina E estão associadas a mortalidade total e por causa específica mais baixa no câncer de alfa-tocoferol, beta-caroteno Estudo de prevenção. Am J Clin Nutr. Novembro de 2006; 84 (5): 1200-7.
7. Jenab M, Riboli E, Ferrari P, et al. Níveis plasmáticos e dietéticos de vitamina C e risco de câncer gástrico na Investigação Prospectiva Europeia sobre Câncer e Nutrição (EPIC-EURGAST). Carcinogênese. Novembro de 2006; 27 (11): 2250-7.