

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 4 de agosto de 2008**

### **Gazette's Scaremongering About Vitamins**

**por Andrew W. Saul**

"Uma vitamina pode matar você?" pergunta o Montreal Gazette.

De acordo com o artigo de Evra Taylor Levy e Eddy Lang (12 de maio de 2008), as vitaminas são pequenas moléculas assassinas. "Pare de tomar suplementos de vitaminas A, E e beta-caroteno, pura e simplesmente", dizem eles. Citando uma interpretação de dados por pesquisadores com a colaboração Cochrane (1), eles querem que você acredite que as vitaminas são de alguma forma prejudiciais e possivelmente mortais.

Então, onde estão os corpos? O "estudo" único, muito citado e muito elogiado dos autores foi meramente uma meta-análise. Uma meta-análise não é um estudo clínico, mas sim uma análise estatística de uma coleção de estudos. A chave para estatísticas "convenientes" é exatamente quais estudos você escolhe examinar. . . ou se recusar a olhar. Se você analisar um número suficiente de estudos que falharam, você obterá uma meta-análise negativa. É um acéfalo. Se você excluir estudos de sucesso suficientes, você pré-ordena a conclusão. Quando você seleciona meros 67 estudos, entre milhares e milhares de estudos de suplementos vitamínicos positivos existentes, algo está errado. No entanto, foi exatamente isso que a revisão Cochrane fez.

Uma grande quantidade de pesquisas mostrando que as vitaminas são seguras e eficazes foi sistematicamente excluída. Por exemplo, os autores do estudo nunca examinaram mais de 600 estudos científicos e artigos do Journal of Orthomolecular Medicine, com sede em Toronto, uma revista médica revisada por pares que publica especificamente pesquisas sobre terapia com vitaminas, e tem feito isso por mais de quarenta anos. Eles também deixaram de considerar a riqueza de relatórios de médicos experientes, como o distinto médico de Vancouver Abram Hoffer, MD. O Dr. Hoffer, que também tem um PhD em bioquímica nutricional, disse: "Os suplementos vitamínicos são extraordinariamente seguros e eficazes. Isso se baseia em cinquenta anos de experiência clínica sem ver quaisquer efeitos colaterais com risco de vida e sem mortes. São drogas farmacêuticas que são perigosos.

Outro médico da Colúmbia Britânica, Erik Paterson, MD, disse: "Por 33 anos, prescrevi e defendi agressivamente vitaminas em doses muito maiores do que as recomendações governamentais habituais para minha família e meus pacientes. Nunca vi nenhuma reação adversa, embora eu estiveram em alerta por eles todo esse tempo. "

71% dos canadenses usam produtos naturais para a saúde. Se eles são tão perigosos, onde estão todos os corpos? Talvez não haja simplesmente porque os suplementos vitamínicos são realmente seguros. A Health Canada, de acordo com os [Regulamentos de Produtos Naturais](#)

[de Saúde de](#) 2004 (4), exige que vitaminas e outros suplementos "sejam seguros para consideração como produtos sem receita. A Health Canada garante que todos os canadenses tenham acesso imediato a produtos naturais de saúde que são seguros, eficazes e de alta qualidade. " (2)

Uma revisão de 23 anos dos relatórios anuais do centro de controle de venenos dos Estados Unidos (3) confirma a história verdadeira e amplamente ignorada: as vitaminas são extraordinariamente seguras. A Associação Americana de Centros de Controle de Venenos (AAPCC), que mantém o banco de dados nacional dos EUA de informações de 61 centros de controle de venenos, fornece dados que mostram que mesmo incluindo o uso indevido intencional e acidental, o número de supostas mortes por vitaminas é surpreendentemente baixo, com média de menos de um morte por ano por mais de duas décadas. Em 16 desses 23 anos, a AAPCC relata que não houve uma única morte devido às vitaminas. (3) Essas estatísticas incluem especificamente vitamina A, niacina (B-3), piridoxina (B-6), outro complexo B, C, D, E e "outras" vitaminas, como a vitamina K. Michael Janson, MD, disse: "Em décadas de pessoas que tomaram uma grande variedade de suplementos dietéticos, poucos efeitos adversos foram observados e zero mortes como resultado dos suplementos dietéticos. Há muito mais risco para a saúde pública de pessoas que param de tomar seus suplementos vitamínicos do que de pessoas que os tomam. "

Os suplementos são uma solução de melhor nutrição simples e prática para o público, que é mais propenso a tomar comprimidos de vitaminas convenientes do que comer carnes orgânicas, gérmen de trigo e vegetais abundantes. Apesar das histórias de terror, tomar suplementos não é o problema; é uma solução. A desnutrição é o problema.

Na verdade, é curioso que, embora teorizando muitos perigos "potenciais" das vitaminas, os críticos falhem em apontar como os suplementos são econômicos. A verdade incômoda é que muitas vezes é mais barato suplementar do que comprar alimentos nutritivos, especialmente produtos frescos fora da estação. Para famílias de baixa renda, tomar suplementos vitamínicos, que podem ser obtidos em qualquer loja de descontos, é muito mais barato do que obter essas vitaminas comendo direito.

The Gazette deveria saber melhor. A suplementação pública deve ser encorajada, não desencorajada. Os suplementos vitamínicos têm sido repetidamente comprovados como um meio eficaz em termos de custos de prevenir e melhorar as doenças.

Onde estão os corpos? Não existe nenhum. Não há uma morte por ano devido a qualquer vitamina do alfabeto. Não de A, B's, C, D ou E. A segurança da vitamina foi, e continua sendo, extraordinariamente alta.

#### **Referências:**

(1) Bjelakovic G et al: Suplementos antioxidantes para prevenção da mortalidade em participantes saudáveis e pacientes com várias doenças. Revisões sistemáticas do banco de dados Cochrane. 16 de abril de 2008; (2): CD007176.

(2) <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-eng.php>

(3) Relatórios anuais da American Association of Poison Control Centers 'National Poisoning and Exposure Database (anteriormente conhecido como o Sistema de Vigilância de Exposição Tóxica). AAPCC, 3201 New Mexico Avenue, Ste. 330, Washington, DC 20016.

(4) <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/legislation/acts-lois/prodnatur/index-eng.php>

Baixe qualquer relatório de 1983-2006 em <http://www.aapcc.org/annual-reports/> gratuitamente. A categoria "Vitamina" geralmente está perto do final do relatório.

Para obter informações adicionais:

Evidência de segurança de vitaminas: testemunho ao Parlamento

canadense <http://www.doctoryourself.com/testimony.htm>

Vitamina Segurança e Eficácia <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

Journal of Orthomolecular Medicine arquivo gratuito de artigos, 1967-

2007 <http://orthomolecular.org/library/jom/index.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>

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.