

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 26 de janeiro de 2010**

### **Vitaminas e adolescentes: uma declaração pessoal de Stephen H. Brown, PhD**

(OMNS, 26 de janeiro de 2010) Em nossa casa, os suplementos vitamínicos ficam no balcão em tigelas abertas, como nozes, frutas secas ou jujubas.

Resfriados, doenças respiratórias, vírus intestinais, mono e outras doenças infecciosas estão constantemente presentes nas escolas americanas. Em resposta, meus filhos adolescentes colocaram quatro tigelas no balcão da cozinha - uma grande no meio, cheia de vitamina C, cercada por três tigelas menores de niacina, vitamina D e comprimidos de tiamina. Eles se ajudam com as vitaminas quando sentem necessidade, e muitos de seus amigos também adotaram a ideia. Regularmente, as crianças relatam que as vitaminas realmente funcionam. Os comentários mais frequentes são: "Uau, posso respirar pelo nariz de novo!" E "Eu tinha certeza que estava ficando doente ontem, mas me sinto bem hoje."

Como isso começou? Meu pai me apresentou à vitamina C quando era adolescente e eu fui inspirado por Linus Pauling, *"How to Live Longer and Feel Better"*. (1) Para criar meus filhos com segurança com vitaminas extras e eficácia máxima, comecei a pesquisar ativamente a medicina ortomolecular. Como resultado, aconselhei meus filhos adolescentes a se concentrarem na dosagem responsiva de quatro vitaminas que são sub-representadas nas dietas modernas. Eu forneci as seguintes doses diárias sugeridas como ponto de partida:

6.000 mg de vitamina C  
4.000 UI de vitamina D  
200 mg de tiamina  
250 mg de niacina de liberação controlada

Existe uma associação óbvia entre a ingestão de vitaminas e saúde. Os adolescentes podem entender isso. Alguns podem pensar que não é bom para os pais permitir que os adolescentes tenham acesso irrestrito aos nutrientes. Precisamos nos lembrar constantemente de que essas e outras vitaminas não são prescritas por um motivo. (2) Como artigos anteriores do Orthomolecular Medicine News Service apontaram (3), as vitaminas são notavelmente seguras. Eles são muito melhores do que doces açucarados, fast food carregados com sódio e gordura ou refrigerantes com cafeína.

Suplementos vitamínicos estão amplamente disponíveis há apenas algumas décadas. Pela primeira vez, as famílias têm a capacidade de controlar de forma independente a ingestão de nutrientes essenciais. Uma grande quantidade de pesquisas tem mostrado repetidamente que o controle proativo dos micronutrientes é necessário para otimizar a saúde.

Fácil acesso, aceitação pelos colegas e ocasional utilidade óbvia, nessa ordem, parecem-me motivadores importantes para os adolescentes. Tenho esperança de que meus filhos sejam mais sensíveis à própria saúde e à saúde de seus amigos e estejam procurando uma associação entre o uso de suplementos e a melhoria da saúde.

As crianças sabem que sou o "especialista" da família em vitaminas e ocasionalmente tenho conversas profundas. Raramente mantenho o interesse deles. As vitaminas não ocuparam, em minha opinião, o centro das atenções nos cuidados com a saúde porque essa teoria não é particularmente estimulante. Mas você pode provar que funciona dando um julgamento justo.

A revolução das vitaminas tem a ver com comportamento. Eu não me importo por que as crianças tomam vitaminas B1, B3, C e D. Eu só me importo que elas as tomem e continuem bem como resultado. Assistir meus filhos e seus amigos controlando independentemente sua ingestão de vitaminas foi um ponto de viragem para mim. Eu acredito que meus filhos são crianças comuns e que a maioria das crianças responderá da mesma forma.

Deixando as histórias assustadoras da mídia de lado, as evidências científicas avassaladoras são de que vivemos em uma época de epidemia de deficiência de vitaminas. Suplementos corrigem que, quando os grupos de alimentos não comem ou não podem. A deficiência apenas dessas quatro vitaminas costuma ser responsável pela variedade de distúrbios que qualificam as crianças para educação especial e medicação para asma. Mais tarde na vida, a ingestão inadequada de vitaminas contribui claramente para doenças cardíacas, câncer, diabetes, cáries dentárias excessivas, anorexia, depressão, demência e distúrbios do sono. As pessoas que desejam confirmar ou questionar esta declaração devem consultar o arquivo do Orthomolecular Medicine News Service, acessível gratuitamente em <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Com as apostas tão altas, todos os métodos para aumentar o consumo dessas quatro vitaminas devem ser considerados. Meus filhos definitivamente se beneficiaram com vitaminas suplementares. Tenho esperança de que outros pais considerem esta opção simples igualmente útil.

(Stephen H. Brown recebeu seu Ph.D. em Química de Yale. Ele trabalhou para a indústria no campo da catálise heterogênea desde 1988 e tem 80 patentes. O Dr. Brown tem [blogado](#) em [www.cforyourself.com](http://www.cforyourself.com) desde 2006, e contribuindo com o Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular desde 2007.)

## Referências:

(1) Revisado em <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html> .

(2) Bronstein AC, Spyker DA, Cantilena LR Jr, Green JL, Rumack BH, Giffin SL. Relatório Anual de 2008 do Sistema Nacional de Dados de Envenenamentos (NPDS) da American Association of Poison Control Centers: 26º Relatório Anual. *Clinical Toxicology* (2009). 47, 911-1084. O artigo em texto completo está disponível para download gratuito

em <http://www.aapcc.org/annual-reports/> . As estatísticas de vitaminas são encontradas na Tabela 22B, páginas do diário 1052-3. Minerais, ervas, aminoácidos e outros suplementos estão na mesma tabela, páginas 1047-8.

(3) Mais de 75 comunicados à imprensa da OMNS estão disponíveis em <http://orthomolecular.org/resources/omns/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.