

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 18 de novembro de 2011

Vitaminas reduzem o risco de câncer de pulmão em 50%

por Robert G. Smith, PhD

(OMNS, 18 de novembro de 2011) Um estudo recente [1] do efeito das vitaminas B em um grande grupo de participantes relatou uma relação inversa entre os níveis séricos de vitamina B6, metionina e folato e o risco de câncer de pulmão. **Níveis séricos elevados de vitamina B6, metionina e folato foram associados a uma redução de 50% ou mais no risco de câncer de pulmão.** Esta descoberta emocionante não foi amplamente divulgada na mídia, mas confirma um crescente corpo de evidências reunidas nos últimos 40 anos que as vitaminas B são importantes para a prevenção de doenças como o câncer.

O estudo reuniu informações sobre o estilo de vida e dieta de 385.000 pessoas em vários países europeus. A idade média era de 64 anos e a maioria tinha história de consumo diário de álcool. Amostras de sangue foram então coletadas desses participantes, e alguns daqueles (889) que desenvolveram câncer de pulmão foram analisados para o nível de várias vitaminas B e produtos bioquímicos relacionados, como a metionina, um aminoácido essencial. Esses nutrientes foram estudados por serem conhecidos por serem importantes no metabolismo de compostos monoclonais, necessários para a síntese e reparo do DNA nos tecidos do corpo [2]. Assim, as vitaminas B são úteis na prevenção de defeitos no DNA que podem causar câncer [2-4].

Especificamente, um nível elevado de qualquer vitamina B6, ou metionina, ou folato reduzido o risco de cancro do pulmão. **Altos níveis de todos esses nutrientes juntos produziram um risco ainda menor.** Os efeitos foram grandes, então os resultados são altamente significativos.

O estudo dividiu os participantes em três categorias, dependendo se eles fumaram atualmente, já fumaram ou nunca fumaram. Embora fumar seja o fator de estilo de vida mais importante no risco de câncer de pulmão, curiosamente, os efeitos da vitamina B6, metionina e ácido fólico foram razoavelmente constantes entre as três categorias. Ou seja, **aqueles com níveis mais elevados dessas vitaminas B tiveram um risco significativamente menor de câncer de pulmão, independentemente de fumarem ou não.** O relatório enfatiza que esse resultado sugere fortemente que o efeito desses nutrientes essenciais na redução do risco de câncer é real e não uma correlação puramente estatística. E o relatório reitera que fumar é perigoso, aumentando muito o risco de câncer de pulmão em pessoas mais velhas, após décadas de insultos aos pulmões.

Alguns estudos de saúde amplamente divulgados sugeriram que as vitaminas B podem aumentar o risco de câncer. A teoria é que essas vitaminas podem ajudar a prevenir o câncer de seus efeitos no fortalecimento da síntese e reparo do DNA, mas quando o câncer está presente, as vitaminas supostamente ajudam o câncer a crescer [5]. No entanto, há uma longa história de estudos de saúde, incluindo o estudo mencionado acima, relatando que as

vitaminas B, incluindo folato e vitamina B6, podem ajudar a prevenir muitos tipos de câncer, como câncer de mama, próstata e colorretal [1-6].

É incrível como a mídia noticiosa pode ter perdido isso, mas eles praticamente não perceberam. Em um estudo muito divulgado [7], foi amplamente afirmado que "Multivitaminas aumentam as mortes em mulheres mais velhas!" Na verdade, o estudo descobriu que as vitaminas do complexo B foram associadas a uma *redução de 7* por cento na mortalidade, a vitamina C foi associada a uma *redução de 4* por cento na mortalidade, a vitamina D foi associada a uma *redução de 8* por cento na mortalidade e vários minerais foram associados a um *diminuição* da mortalidade.

Nutrientes essenciais em uma dieta bem balanceada, incluindo vitaminas do complexo B, C, D e E, são cruciais para manter uma boa saúde na velhice por uma variedade de razões. Pessoas que tomam níveis adequados de vitaminas viverão mais, com menos ataques cardíacos [8] e outras doenças graves como diabetes [9], esclerose múltipla [10] e demência [11].

A questão levantada pelo relatório é: que papel os suplementos vitamínicos desempenham nos níveis sanguíneos relatados para esses nutrientes essenciais? Tomar um multivitamínico que inclua vitaminas do complexo B obviamente aumentará os níveis sanguíneos desses nutrientes essenciais. No entanto, o valor dos suplementos não foi enfatizado no relatório.

Portanto, vamos enfatizar isso aqui. As vitaminas reduzem drasticamente o risco de câncer de pulmão. Os suplementos fornecem esses nutrientes em abundância. As dietas modernas, não.

Referências:

1. Johansson M, Relton C, Ueland PM, et al. Níveis séricos de vitamina B e risco de câncer de pulmão. JAMA. 16 de junho de 2010; 303 (23): 2377-85.
2. Xu X, Chen J. Metabolismo de um carbono e câncer de mama: uma perspectiva epidemiológica. J Genet Genomics. 2009; 36: 203-214.
3. Larsson SC, Orsini N, Wolk A. Vitamina B6 e risco de câncer colorretal: uma meta-análise de estudos prospectivos. JAMA. 2010; 303: 1077-1083.
4. Ames BN. Prevenção de mutações, câncer e outras doenças associadas à idade, otimizando a ingestão de micronutrientes. J Nucleic Acids. 22 de setembro de 2010; 2010. pii: 725071.
5. Mason JB. Desvendando a complexa relação entre folato e risco de câncer. Biofatores. Julho de 2011; 37 (4): 253-60.
6. Giovannucci E. Estudos epidemiológicos de folato e neoplasia colorretal: uma revisão. J Nutr. 2002; 132 (Supl): S2350-S2355.

7. Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Park K, Jacobs DR Jr. Suplementos dietéticos e taxa de mortalidade em mulheres mais velhas. O Estudo de Saúde das Mulheres de Iowa. Arch Intern Med 2011. 171 (18): 1625-1633.
8. Pfister R, Sharp SJ, Luben R, et al. A vitamina C plasmática prediz insuficiência cardíaca incidente em homens e mulheres no estudo prospectivo European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition-Norfolk. Am Heart J., agosto de 2011; 162 (2): 246-53.
9. Harding AH, Wareham NJ, Bingham SA, et al. Nível de vitamina C no plasma, consumo de frutas e vegetais, e o risco de diabetes mellitus tipo 2 de início recente: a investigação prospectiva europeia de câncer - estudo prospectivo de Norfolk. Arch Intern Med. 28 de julho de 2008; 168 (14): 1493-9.
10. Solomon AJ. Esclerose múltipla e vitamina D. Neurologia. 25 de outubro de 2011; 77 (17): e99-e100.
11. Selhub J, Troen A, Rosenberg IH. Vitaminas B e o envelhecimento do cérebro. Nutr Rev. Dezembro de 2010; 68 Suplemento 2: S112-8.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>