

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 30 de enero de 2007

LAS VITAMINAS LUCHAN LAS ENFERMEDADES: Nutrientes efectivos pero pasados por alto

(OMNS 30 de enero de 2007) La suplementación con vitaminas combate las enfermedades. Aunque la investigación médica ha demostrado repetidamente esto, no siempre ha sido así en los medios de comunicación. Recientemente, sin embargo, la prensa popular está recogiendo más buenas noticias: la terapia nutricional es más barata, más segura y, a menudo, más efectiva que los medicamentos farmacéuticos.

LA NIACINA COMBATE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

El New York Times acaba de informar (1) que la vitamina B-3, la niacina, de bajo costo, "puede aumentar el HDL hasta en un 35 por ciento cuando se toma en dosis altas, generalmente alrededor de 2000 miligramos por día. También reduce el LDL," ... (y) triglicéridos hasta en un 50 por ciento". El Times citó a Steven E. Nissen, MD, presidente del Colegio Americano de Cardiología, diciendo: "La niacina es realmente. Nada más disponible es tan efectivo".

La niacina se utilizó por primera vez para reducir con éxito el colesterol sérico en 1955. (2) Desde entonces, los estudios controlados con placebo han confirmado que la niacina previene segundos ataques cardíacos y la niacina también reduce los accidentes cerebrovasculares. Un estudio mostró que después de 15 años, los hombres que tomaban niacina tenían una tasa de mortalidad un 11 por ciento más baja. Aunque un "rubor" tibio es un efecto secundario común de la niacina, la vitamina es más segura que cualquier medicamento.

LA VITAMINA D PREVIENE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE,

EL CÁNCER The Associated Press informa (3) que "Una abundancia de vitamina D parece ayudar a prevenir la esclerosis múltiple, según un estudio en más de 7 millones de personas que ofrece algunas de las pruebas más sólidas hasta ahora del poder de la 'vitamina del sol' contra la EM".

Se sabe que la esclerosis múltiple es más común entre las personas que viven en latitudes del norte. Pero, dice el Dr. Alberto Ascherio de la Escuela de Salud Pública de Harvard, "Este es el primer gran estudio prospectivo donde se miden los niveles en sangre... (proporcionando) evidencia mucho más sólida". (4,5)

AP agrega que "Otros estudios han relacionado los altos niveles de vitamina D en la sangre con menores riesgos de una variedad de cánceres".

LA VITAMINA E EXTIENDE LA VIDA ÚTIL

Las personas que tienen vitamina E en el cuerpo viven más tiempo, según un estudio de 19 años de 29.092 hombres. Los investigadores del Instituto Nacional del Cáncer concluyeron que "concentraciones circulantes más altas de alfa-tocoferol (vitamina E) dentro del rango normal se asocian con una

mortalidad total y por causa específica significativamente menor en los fumadores masculinos mayores". (6) Se descubrió que la vitamina E reduce la muerte por todas las causas, incluido el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

LA VITAMINA C PREVIENE EL CÁNCER DE ESTÓMAGO

"Uno de los mayores análisis prospectivos de la asociación de los niveles plasmáticos y de vitamina C en la dieta con el riesgo de cáncer gástrico jamás realizado en poblaciones de Europa occidental" (7) indica que tener más vitamina C en el plasma sanguíneo reduce su riesgo de cáncer de estómago.

SEGURIDAD DE LAS VITAMINAS

Y lo mejor de todo, las vitaminas son seguras. Ni siquiera hay una muerte por año por la suplementación con vitaminas. (American Journal of Emergency Medicine, Vol. 22, No. 5, septiembre de 2004.

<http://www.ajemjournal.com/issues> o <http://www.aapcc.org/annual-reports/>)

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular revisado por pares es un recurso informativo sin fines de lucro y no comercial.

Editorial Review Board:

Abram Hoffer, M.D., Ph.D.

Harold D. Foster, Ph.D.

Bradford Weeks, M.D.

Carolyn Dean, M.D., N.D.

Erik Paterson, M.D.

Thomas Levy, M.D., J.D.

Steve Hickey, Ph.D.

Para obtener información, documentación y contactos adicionales:

Andrew W. Saul, Ph.D., persona de contacto.

Email: omns@orthomolecular.org

References:

1. Mason M. An old cholesterol remedy is new again. NY Times, January 23, 2007.
http://www.nytimes.com/2007/01/23/health/23consume.html?_r=1&oref=slogin
2. Altschul R, Hoffer A & Stephen JD: Influence of nicotinic acid on serum cholesterol in man. Arch Biochem Biophys 54:558-559, 1955.
3. 'Sunshine vitamin' protects against MS: Huge study suggests vitamin D reduces risk of debilitating disease. The Associated Press, Dec 19, 2006.
4. Munger KL, Levin LI, Hollis BW, Howard NS, Ascherio A. Serum 25-hydroxyvitamin D levels and risk of multiple sclerosis. JAMA. 2006 Dec 20;296(23):2832-8.

5. Munger KL, Zhang SM, O'Reilly E, Hernan MA, Olek MJ, Willett WC, Ascherio A. Vitamin D intake and incidence of multiple sclerosis. *Neurology*. 2004 Jan 13;62(1):60-5.
6. Wright ME, Lawson KA, Weinstein SJ, Pietinen P, Taylor PR, Virtamo J, Albanes D. Higher baseline serum concentrations of vitamin E are associated with lower total and cause-specific mortality in the Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. *Am J Clin Nutr*. 2006 Nov;84(5):1200-7.
7. Jenab M, Riboli E, Ferrari P, et al. Plasma and dietary vitamin C levels and risk of gastric cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-EURGAST). *Carcinogenesis*. 2006 Nov;27(11):2250-7.