

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de octubre de 2007**

### **La Vitamina D Mejora la Salud y Reduce el Riesgo de Cáncer a la Mitad**

(OMNS 3 de octubre de 2007) Una nueva investigación muestra que consumir mucha vitamina D prolonga la vida y mejora la salud. La deficiencia de vitamina D juega un papel en la causa de diecisiete variedades de cáncer, así como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hipertensión, enfermedades autoinmunes, diabetes, depresión, dolor crónico, osteoartritis, osteoporosis, debilidad muscular, atrofia muscular, defectos de nacimiento y enfermedad periodontal. (1) Esto no significa que la deficiencia de vitamina D sea la única causa de estas enfermedades. Lo que sí significa es que la vitamina D, y las muchas formas en que afecta la salud de una persona, ya no deben pasarse por alto.

Aquí hay un ejemplo muy importante: la ingesta abundante de vitamina D (alrededor de 2000 UI / día) puede reducir la incidencia de cáncer de mama a la mitad. (2) Si los niveles de vitamina D aumentaran en todo el mundo, se podrían prevenir 600.000 casos de cáncer de mama y otros cánceres cada año. Casi 150.000 casos de cáncer se podrían prevenir solo en los Estados Unidos.

Un estudio de cuatro años de 1.179 mujeres posmenopáusicas sanas mostró que tomar calcio, junto con casi tres veces la recomendación del gobierno de EE. UU. De vitamina D3, mostró una reducción dramática del 60 por ciento o más en todas las formas de cáncer. (3) Además, existe una creciente evidencia de que mantener los niveles de vitamina D en el cuerpo durante el invierno previene la gripe y otras infecciones virales al fortalecer el sistema inmunológico (4).

¿Cuánta vitamina D necesita una persona promedio? En el verano, aquellos con al menos 15 minutos de exposición al sol en la piel la mayoría de los días deben tomar 1,000 UI de vitamina D3 cada día. En invierno, las personas de piel oscura o las que tienen poca exposición al sol en la piel deben tomar hasta 4.000 UI al día. Adapte la suplementación de vitamina D3 a su estilo de vida: aquellos que tienen la piel más oscura, son mayores, evitan la exposición al sol o viven en el norte de los EE. UU. Deben tomar cantidades más altas.

La vitamina D es muy segura; no ha habido muertes causadas por la vitamina. (5) La mejor manera de asegurarse de que está recibiendo la cantidad correcta es que su médico le haga un análisis de sangre para detectar 25-hidroxitamina D. Si su ingesta de vitamina D de todas las fuentes mantiene su nivel en sangre en o cerca de 50 ng / ml, tiene un buen estado de vitamina D. Si está más del 10% por debajo de este nivel, se deben aumentar las fuentes suplementarias de vitamina D3.

Las personas que consumen solo los niveles recomendados por el gobierno de 200 a 400 UI / día a menudo tienen niveles en sangre considerablemente

inferiores a 50 ng / ml. Esto significa que las recomendaciones del gobierno son demasiado bajas y deben plantearse de inmediato.

1. El Consejo de Vitamina D, <http://www.vitamincouncil.com>
2. Garland CF, Gorham ED, Mohr SB, Grant WB, Giovannucci EL, Lipkin M, Newmark H, Holick MF, Garland FC. Vitamina D y prevención del cáncer de mama: análisis combinado. J Steroid Biochem Mol Biol, 2007. Mar; 103 (3-5): 708-11.
3. Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP. La suplementación con vitamina D y calcio reduce el riesgo de cáncer: resultados de un ensayo aleatorizado. Amer J Clin Nutrition, 2007. Vol. 85, N ° 6, 1586-1591, junio. <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/85/6/1586>
4. Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC, Holick MF, Grant WB, Madronich S, Garland CF, Giovannucci E. Epidemic influenza and vitamin D. Epidemiol Infect, 2006. Dec; 134 (6): 1129-40. Epub 2006 7 de septiembre  
<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=469543>
5. Saul AW. Vitamina D: Deficiencia, diversidad y dosis. J Orthomolecular Med, 2003. Vol 18, No 3 y 4, p 194-204. <http://www.doctoryourself.com/dvitamin.htm>

### **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.aapcc.org/annual-reports/>)

### **La Medicina Nutricional también se conoce como Medicina Ortomolecular.**

Linus Pauling definió la medicina ortomolecular como "el tratamiento de enfermedades mediante la provisión de un entorno molecular óptimo, especialmente las concentraciones óptimas de sustancias normalmente presentes en el cuerpo humano". La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>

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

Junta de Revisión 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.

Andrew W. Saul, Ph.D., editor y persona de contacto. Correo electrónico:  
omns@orthomolecular.org