

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 2 de noviembre de 2007

Un Estudio Muestra que las "Píldoras" de Vitamina Son más Saludables

(OMNS 2 de noviembre de 2007) Una nueva investigación indica que NO tomar suplementos puede ser perjudicial para la salud y que una sola multivitamina diaria es inadecuada. Un estudio de cientos de personas que toman varios suplementos dietéticos diferentes ha encontrado que cuantos más suplementos toman, mejor es su salud. Los autores del estudio informaron que "un mayor grado de uso de suplementos se asoció con concentraciones más favorables de homocisteína sérica, proteína C reactiva, colesterol de lipoproteínas de alta densidad y triglicéridos, así como un menor riesgo de presión arterial elevada prevalente y diabetes". El uso de suplementos da como resultado niveles más altos de nutrientes en el suero sanguíneo y produce "concentraciones óptimas de biomarcadores relacionados con enfermedades crónicas". [1]

Es especialmente significativo que los consumidores de suplementos consumieran muchas tabletas todos los días, no solo un multivitamínico. Más de la mitad tomaron, además de un multivitamínico / mineral, complejo B extra, vitamina C, carotenoides, vitamina E, calcio con vitamina D, ácidos grasos omega-3, flavonoides, lecitina, alfalfa, coenzima Q10 con resveratrol, glucosamina y un suplemento inmunológico a base de hierbas. La mayoría de las mujeres también consumieron ácido gamma linolénico y un suplemento probiótico, mientras que los hombres también consumieron zinc, ajo, palma enana americana y un suplemento de proteína de soya."

El estudio aparece en la edición del 24 de octubre de la revista Nutrition Journal, revisada por pares. Se puede acceder libremente al texto completo en <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-6-30.pdf> .

Referencias:

[1] Block G, Jensen CD, Norkus EP, Dalvi TB, Wong LG, McManus JF, Hudes ML. Patrones de uso, salud y estado nutricional de usuarios de múltiples suplementos dietéticos a largo plazo: un estudio transversal. Nutr J. 24 de octubre de 2007; 6 (1): 30

Para leer más:

Una discusión del estudio de Block et al: Sardi B.

<http://www.knowledgeofhealth.com>

Seguridad del suplemento: Saul AW.

<http://www.doctoryourself.com/safety.html> y

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