

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 6 de mayo de 2010

El Ácido Fólico No Causa Cáncer.

Entonces, ¿Quién Cometió el Error?

Comentario de Andrew W. Saul

Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

(OMNS, 6 de mayo de 2010) La ciencia es un gran sirviente pero un mal amo. No pocas veces, puede ejemplificar lo que el profesor de matemáticas de Harvard Tom Lehrer satirizó diciendo que "lo importante es entender lo que estás haciendo, en lugar de obtener la respuesta correcta". El hecho de que un estudio publicado sugiera algo no lo convierte en verdad.

Nunca me gustaron mucho las matemáticas y todavía no me gustan. Pero estoy en deuda con los dedicados profesores de matemáticas que me enseñaron a pesar de mí mismo. Hace décadas, uno de esos profesores me dio un sabio consejo que abarca todas las disciplinas: "Mira tu respuesta. ¿Tiene sentido tu respuesta?"

Entonces, cuando la investigación sugiere que la vitamina ácido fólico de alguna manera causa cáncer de pulmón o de colon, es hora de ir a los libros. Incluso, ocasionalmente, puede ser necesario eliminarlos del camino y usar el sentido común en su lugar.

El folato, una vez conocido como vitamina B-9, lleva el nombre de las verduras de hoja verde oscuro de las que se extrajo por primera vez. "Folium" significa hoja en latín. Las hojas y las verduras tienen un alto contenido de folato. Los animales herbívoros obtienen mucho ácido fólico porque comen mucho follaje. Los animales carnívoros también obtienen mucho ácido fólico porque consumen animales herbívoros. En la naturaleza, esto significa todo el animal, incluidos sus órganos abdominales llenos de la última comida de la presa de vegetación parcialmente digerida. De hecho, las vísceras suelen ser lo primero que come un depredador.

Si el folato causara cáncer, todo el reino animal tendría mucho. Y aunque los animales salvajes tienen sus propios problemas, el cáncer rara vez es uno de ellos.

Si observa la investigación que sugiere una conexión con el cáncer humano (1,2), no dice que el folato en los alimentos cause cáncer. La investigación solo apunta al **ácido fólico**, tan específicamente como se encuentra en los suplementos, como el hombre fantasma.

Pero prácticamente no hay diferencia alguna entre las dos formas de este nutriente. El folato y el ácido fólico son diferentes solo en si los grupos de ácido carboxílico se han dissociado o no. La fórmula molecular del ácido fólico es C₁₉, H₁₉, N₇, O₆. El folato es C₁₉, H₁₈, N₇, O₆. ¿La diferencia? El folato tiene un catión de hidrógeno menos (H⁺). Un catión de hidrógeno es un protón. Un solo protón. Nunca he visto evidencia de que los protones causen cáncer.

Si el folato / ácido fólico de alguna manera causó cáncer, tendría que ser el resto de la molécula el problema. Pero la mayoría de las investigaciones muestran que el ácido fólico / folato previene el cáncer. Es bien sabido que las personas que consumen dietas a base de plantas tienen un riesgo significativamente menor de cáncer. Además de proporcionar nutrientes, comer más vegetación significa más fibra y menos estreñimiento, lo que es valioso para prevenir el cáncer de colon. Los animales herbívoros definitivamente no están estreñidos. Pregúntele a cualquier ganadero y podrá empezar por mí: hace muchos años, ordeñaba 120 vacas dos veces al día. Cuando camines detrás de Bossy, ten cuidado.

En cuanto al cáncer de pulmón, la investigación que acusa al ácido fólico también muestra que el 94% de los sujetos del estudio que desarrollaron cáncer de pulmón eran fumadores o exfumadores. Fumar provoca cáncer. Los animales no fuman. Pero comen mucho follaje, ya sea pastando en verduras o atiborrándose de tripas.

Ambos estudios que afirman que el ácido fólico causa cáncer se publicaron en el *Journal of the American Medical Association*, que también contiene una gran cantidad de publicidad farmacéutica. JAMA se encuentra entre las revistas cuyas investigaciones revisadas por pares han demostrado tener un sesgo en contra de las vitaminas debido a intereses creados. (3)

¿Qué es más probable: que un pequeño grupo de científicos cometiera un error o dos, o que lo hiciera toda la naturaleza? En este, estoy apoyando a los animales. 1,8 millones de especies no pueden estar del todo mal.

(Andrew W. Saul enseñó biología, nutrición y ciencias de la salud a nivel universitario. Es el autor de *Doctor Yourself* y *Fire Your Doctor! Y*, con el Dr. Abram Hoffer, coautor de *Orthomolecular Medicine for Everyone* y *The Vitamin Cure para el alcoholismo*. Saul aparece en el documental *Food Matters*. Es miembro del consejo editorial de la revista *Journal of Orthomolecular Medicine*.)

Referencias:

(1) El ácido fólico, B12 puede aumentar el riesgo de cáncer.

<http://www.webmd.com/cancer/news/20091117/folic-acid-b12-may-increase-cancer-risk>

Estudio original: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19920236>

(2) Las dosis altas de ácido fólico pueden aumentar el riesgo de cáncer de colon.

<http://www.foxnews.com/story/0,2933,278237,00.html>

Estudio original: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17551129>

(3) La publicidad farmacéutica sesga las revistas en contra de los suplementos vitamínicos.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n02.shtml>

Estudio original: Kemper KJ, Hood KL. ¿La publicidad farmacéutica afecta la

publicación de revistas sobre suplementos dietéticos? Complemento BMC
Altern Med. 2008 9 de abril; 8:11. Texto completo
en <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/8/11> o <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=18400092>