

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 13 de agosto de 2012

¿Alguien Todavía Cree en los Suplementos Dietéticos? Opinión Personal de Bill Sardi

(OMNS 13 de agosto de 2012) Los medios de comunicación están trabajando en estrecha colaboración con la FDA para crear una oleada de opinión pública de que los suplementos dietéticos son mortales y deben regularse más allá de la ley existente. El objetivo es demonizar los suplementos dietéticos hasta el punto en que se conviertan en medicamentos caros, capturados por las compañías farmacéuticas para aprovecharlos. Todo es parte del mercado estadounidense moderno, ese sistema empresarial no libre en el que la industria compra al gobierno para que cumpla sus órdenes. El ímpetu para guillotinar los suplementos dietéticos es que las patentes de los medicamentos recetados de gran éxito están caducando y la industria de los suplementos es un mercado en crecimiento en una economía moribunda. Está en marcha una importante adquisición de la industria de los suplementos por parte de las empresas farmacéuticas.

El último intento de difamar a la industria de los suplementos dietéticos es la edición de septiembre de 2012 de *Consumer Reports* titulada "10 peligros sorprendentes de las vitaminas y los suplementos". [1]

Bueno con el malo

Yo prefiero los suplementos dietéticos a los medicamentos recetados realmente letales aprobados por la FDA, pero no soy un anunciador comprado para el equipo local. Algunas críticas a la industria de los suplementos dietéticos están justificadas por motivos científicos, pero ninguna nueva legislación hará que los suplementos alimenticios sean mucho más seguros de lo que ya son (más seguros que la sal de mesa, la aspirina e incluso el agua del grifo). Las críticas que se justifican se describirán a continuación.

Hay que tener cuidado al culpar a los suplementos o las drogas por las muertes o los efectos secundarios graves basándose únicamente en las asociaciones. Es decir, por ejemplo, se podría encontrar que la mayoría de los consumidores que experimentaron efectos secundarios de los suplementos dietéticos usaban tenis en el momento del consumo. Pero las zapatillas de tenis solo se asocian con los efectos secundarios; obviamente no provocaron reacciones adversas. Y esa es una crítica importante a la evidencia que usa *Consumer Reports* (CR) para apuntalar su afirmación de que los suplementos no son seguros.

Los números brutos no explican si los consumidores tomaron una sobredosis de estos productos y no tomaron la dosis recomendada o simplemente se ahogaron con ellos al tragarlos, un problema que, según *Consumer Reports*, es sorprendentemente común. Obviamente, las píldoras del tamaño de un caballo pueden plantear problemas, pero la causa más probable de asfixia es la boca seca inducida por medicamentos de uso común como antihistamínicos,

antidepresivos, sedantes y descongestionantes. CR le está clavando la cola al burro equivocado.

A modo de comparación, hace algunos años se publicó un estudio en la *Revista de la Asociación Médica Estadounidense* que muestra que los medicamentos recetados correctamente, ordenados por un médico y administrados por una enfermera en los hospitales dan como resultado más de 100.000 muertes innecesarias por año. [2] Ese tipo de datos sugiere que las drogas son causales, no solo asociadas con la mortalidad.

Malos actores

Por supuesto, hay malos jugadores en todas las industrias. Parece haber muchos pretendientes en Internet que violan todas las regulaciones que la Administración de Alimentos y Medicamentos y la Comisión Federal de Comercio han delineado para las Buenas Prácticas de Fabricación y las pautas de publicidad. Puede encontrarlos fácilmente navegando por Internet. Algunos de estos conjuntos renegados están anunciando descaradamente sus productos con etiquetas hechas en casa, sin proporcionar un panel de "datos complementarios" y enviándolos desde quién sabe dónde. Incluso se pueden encontrar sitios web falsos de calificación de suplementos dietéticos en Internet.

CR dice que la Comisión Federal de Comercio ha tomado medidas en más de 100 casos contra las afirmaciones de publicidad falsa hechas por los fabricantes de suplementos durante la última década. Eso equivale a solo unos 10 al año. Esto ciertamente suena a que las agencias reguladoras se están demorando, permitiendo que existan compañías de suplementos fuera de la ley para perpetuar el mito de que no se puede confiar en la industria de los suplementos dietéticos. Al igual que la industria bancaria cuyos reguladores han pasado por alto las malas acciones de los prestamistas, la FDA y la FTC están permitiendo intencionalmente que existan fabricantes de suplementos renegados para ejemplificar la idea de que toda la industria de los suplementos debe limpiarse.

¿La dieta por sí sola proporciona suficientes nutrientes para mantener la salud?

Los críticos de los suplementos dietéticos, en particular los dietistas de la vieja escuela que suelen promover los alimentos sobre los suplementos y los médicos que suelen recetar medicamentos, lanzan su cansina afirmación de que una dieta variada proporciona todos los nutrientes necesarios para mantener la salud. Sin embargo, los únicos estadounidenses que durante todo el año tienen suficiente vitamina C, aceites omega-3, vitamina D, magnesio, vitamina B1 y vitamina E son los que toman suplementos. La mejor dieta no podría satisfacer la necesidad de nutrientes esenciales, particularmente entre los ancianos que tienen problemas de absorción y los fumadores, los bebedores de alcohol y los consumidores de medicamentos recetados que generalmente sufren de depleción de nutrientes relacionada con las sustancias.

Pero CR dijo que "muchas personas pueden obtener suficientes omega-3 comiendo pescado graso (salmón, bacalao, atún) al menos dos veces por

semana". CR parece ignorar el hecho de que la mayoría del pescado fresco que se vende en las tiendas de comestibles hoy en día se cría en granjas y proporciona muy poco aceite omega-3. [3] Los peces de las frías aguas del norte comen fitoplancton, lo que resulta en su rico contenido de omega-3. El simple hecho es que, hasta que los suplementos de aceite de pescado se hicieron populares en los EE. UU., La mayoría de los estadounidenses tenían deficiencia de este nutriente esencial.

Foto de propaganda

A los lectores del informe de CR sobre suplementos se les muestra una foto de un médico hablando con un paciente, con la leyenda a continuación: "Médico con un paciente que tuvo un ataque cardíaco mientras tomaba suplementos". Aquí nuevamente, alrededor del 65% de los estadounidenses toman suplementos. [4] Esto es culpa por sensacionalismo. Nunca sería una prueba admisible en un tribunal de justicia, ni siquiera en un debate de la escuela secundaria.

Y aunque recientemente se ha revelado que una aspirina para bebés no previene los ataques cardíacos mortales como se creía en un principio, [5] sin dejar ningún medicamento probado para prevenir los ataques cardíacos de muerte súbita, la FDA no dice nada sobre la molécula de vino tinto resveratrol que se ha demostrado para prevenir ataques cardíacos mortales en animales de laboratorio. Las reglas de la FDA dicen que las píldoras de resveratrol no se pueden publicitar, ya que previenen ataques cardíacos hasta que se someten a pruebas en humanos. Tal estudio requeriría que la mitad de los pacientes con alto riesgo de un ataque cardíaco mortal tomaran, al menos por un tiempo, una tableta de placebo inactiva, lo que no sería ético. No puede dejar que la mitad de los pacientes mueran para demostrar que las píldoras de resveratrol son efectivas.

Los suplementos no curan enfermedades, ¿de verdad?

Otra crítica injusta de los suplementos dietéticos lanzados por CR y otros es que "ninguno ha probado curar enfermedades importantes". Si se demuestra que un suplemento dietético cura una enfermedad, la FDA lo declara un medicamento. Entonces, por definición, los suplementos nunca pueden curar una enfermedad, cuando de hecho casi todos reconocen que curan muchas enfermedades: escorbuto, raquitismo, pelagra, beriberi y anemia, solo por nombrar algunas tradicionales. Además, la acción biológica de la mayoría de los medicamentos recetados se puede duplicar con los suplementos dietéticos a un costo y efectos secundarios mucho menores, un hecho que la FDA no quiere que el público sepa. CR continúa diciendo: "Cuando los consumidores saludables usan suplementos, rara vez, si es que alguna vez, se produce un efecto poderoso que salve vidas". Pero la FDA aprobó las estatinas para reducir el colesterol, que se consideran un salvavidas pero que nunca se ha demostrado que reduzcan las tasas de mortalidad por enfermedad de las arterias coronarias. No hay nada como la olla tratando de llamar a la tetera negra.

La industria de los suplementos no tiene las manos completamente limpias

Entonces, ¿qué hace mal la industria de los suplementos dietéticos? Vamos, tiene que haber algo de tierra que pueda desenterrar para mantener mi integridad.

De acuerdo, CR critica correctamente los suplementos de hierro y calcio. Irónicamente, estos son los mismos suplementos que más recetan los médicos. Y CR les pide a sus lectores que consulten con su "proveedor de atención médica" cuando tengan preguntas sobre los suplementos como si estuvieran informados e imparciales. Todo el mundo sabe que la mayoría de los médicos saben muy poco sobre terapéutica nutricional. No es sorprendente encontrar muchos pacientes que saben mucho más que sus médicos sobre los suplementos dietéticos.

El problema con los suplementos de hierro es que los niños pequeños, u otras personas que puedan sufrir una sobredosis de forma no intencionada o intencionada, pueden sufrir consecuencias mortales por tomar pastillas de hierro. Principalmente debido a las tapas a prueba de niños, esto ocurre raramente, una o dos veces al año, y por lo general no ocurre en absoluto. [6] La forma más segura de hierro es el carbonil hierro, que nunca se ha informado que cause una muerte incluso después de una sobredosis. [7] Este es un ejemplo de empresas de suplementos que no siguen la mejor ciencia.

Otro tema que CR acertó fue que las mujeres están sobrecargando los suplementos de calcio. Si bien cada año se venden más de mil millones de dólares en píldoras de calcio, la industria de los suplementos ha salido en su defensa a la luz de múltiples estudios que muestran que aumentan el riesgo de ataques cardíacos entre las mujeres posmenopáusicas que las toman comúnmente. [8] La confusión sobre el calcio radica en la falsa suposición de que las mujeres posmenopáusicas que pierden hueso tienen deficiencia de calcio. En realidad, tienen deficiencia de estrógeno, que envía la señal para retener el calcio en los huesos, y deficiencia de vitamina D, que está bien establecida como necesaria para poner calcio en los huesos.

Muchos productos en los estantes de las tiendas simplemente están obsoletos científicamente. Algunos estudios recientes han informado que a medida que aumentaba la ingesta suplementaria de vitamina E, los beneficios para la salud parecían disminuir. La forma común de vitamina E en los suplementos dietéticos (principalmente multivitamínicos) es el alfa tocoferol, y no la familia más potente de moléculas de vitamina E: los tocotrienoles. Los tocotrienoles tienen un poder antioxidante cientos de veces mejor en comparación con los tocoferoles y funcionan de manera más eficaz en estudios de laboratorio. [9] La investigación ahora sugiere incluir tocotrienoles en los suplementos, algo que la industria ha ignorado en gran medida hasta ahora.

¿Qué pasa con "demasiado"?

En cuanto a los suplementos dietéticos que superan los niveles de ingesta diaria recomendada e incluso el llamado "límite superior seguro", gracias a Dios que lo hacen. Los fabricantes de suplementos ignoran los esfuerzos encubiertos de la Junta de Alimentos y Nutrición para limitar los nutrientes en los alimentos y suplementos fortificados. Por ejemplo, el nivel de ingesta diaria

recomendada de vitamina C para adultos es de 75 a 90 miligramos. El llamado "límite superior seguro" es de 2000 mg por día. Pero 75-90 mg no elevarán el nivel de vitamina C en sangre de una persona, una vitamina soluble en agua que se excreta rápidamente. Afortunadamente, al menos en los EE. UU., Es difícil encontrar un suplemento de vitamina C hoy en día que **no** proporcione 500 mg por pastilla.

El "límite superior seguro" de 2.000 mg se ha convertido en un "límite superior tóxico". En realidad, 2000 mg es perfectamente seguro y puede ser bajo. El Dr. Steve Hickey, experto en vitamina C, dice que tomar 500 mg de vitamina C cinco veces al día a intervalos iguales produciría niveles óptimos en sangre de esta vitamina esencial. [10] La RDA no lo hará.

El "límite superior seguro" para la vitamina D es 4.000 unidades internacionales (UI; 100 microgramos), que es la cantidad necesaria para medir incluso un aumento apreciable de la concentración sanguínea. La dosis diaria recomendada de vitamina D aumentada recientemente es de 600 UI, ridículamente baja.

Consumer Reports, haga su tarea. Se supone que debe estar del lado del consumidor, no de las agencias gubernamentales y las compañías farmacéuticas.

(Bill Sardi es un periodista de medicina nutricional prolífico y popular. Una versión ampliada de este artículo apareció originalmente en su sitio web, <http://knowledgeofhealth.com/consumer-retorts-anybody-believe-these-slam-pieces-on-dietary-supplementos> . Usado con permiso.)

Referencias:

1. <http://www.consumerreports.org/cro/magazine/2012/09/10-surprising-dangers-of-vitamins-and-supplements/index.htm>
2. <http://silver.neep.wisc.edu/~lakes/iatrogenic.pdf>
3. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=george&dbid=96>
4. http://www.nutraceuticalsworld.com/issues/2010-04/view_features/dietary-supplements-2010/
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22231610>
6. <http://www.aapcc.org/annual-reports/> Algunos "envenenamientos por hierro" se atribuyen pero no son causados por los suplementos de hierro: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n16.shtml>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11824771>
8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11824771>
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22298568>
10. Hickey S, Saul AW. Vitamina C: la verdadera historia. Basic Health Pub, 2008. Revisado en http://www.townsendletter.com/June2009/bc_vitc0609.htm

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>