

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 9 de noviembre de 2005

¿QUÉ SEGURIDAD SON LAS VITAMINAS?

(OMNS) El más elemental de los argumentos forenses es, ¿dónde están los cuerpos?

El Informe Anual de 2003 del Sistema de Vigilancia de Exposiciones Tóxicas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos (1) establece que solo ha habido dos muertes presuntamente causadas por vitaminas. Casi la mitad de todos los estadounidenses toman suplementos nutricionales todos los días, unas 145 millones de dosis individuales al día, para un total de más de 53 mil millones de dosis al año. ¿Y de eso, dos supuestas muertes? Ese es un récord de seguridad de producto sin igual.

Por el contrario, los medicamentos farmacéuticos, correctamente recetados y tomados según las indicaciones, matan a 106.000 estadounidenses cada año. Eso es más de 2,000 cada semana, muertos por sus recetas. (2) Algunos médicos estiman que el número real de muertes inducidas por drogas es mucho mayor. (3)

Las muertes no se limitan de ninguna manera a los productos farmacéuticos. En los EE.UU. en el año 2003, hubo una muerte por "Crema / loción / maquillaje", una muerte por "Detergente para ropa granular", una muerte por jabón común, una muerte por bicarbonato de sodio y una muerte por sal de mesa.

Otras muertes informadas por la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos incluyeron:

- aspirina: 59 muertes
- ambientadores en aerosol: 2 muertes
- perfume / colonia / colonia para después de afeitarse: 2 muertes
- carbón vegetal: 3 muertes
- detergente para lavavajillas: 3 muertes
- (y, curiosamente, armas de destrucción masiva: 0 muertes)

Por otro lado, los suplementos nutricionales han demostrado ser excepcionalmente seguros. Específicamente:

- No hubo muertes por suplementos vitamínicos del complejo B.
- No hubo muertes por niacina.
- No hubo muertes por vitamina A.
- No hubo muertes por vitamina D.
- No hubo muertes por vitamina E.

Supuestamente hubo una supuesta muerte por vitamina C y una supuesta muerte por vitamina B-6. La precisión de tal atribución es muy cuestionable, ya que las vitaminas solubles en agua como la B-6 (piridoxina) y la vitamina C (ascorbato) tienen excelentes antecedentes de seguridad que se remontan a

muchas décadas. El informe del Sistema de Vigilancia de Exposiciones Tóxicas de 2003 establece que las muertes informadas están "probablemente o indudablemente relacionadas con la exposición", una admisión de incertidumbre en el informe. (pág. 340)

Incluso si es cierto, tales eventos son aberraciones. Por ejemplo, los informes anteriores del Sistema de vigilancia de exposición a sustancias tóxicas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos muestran cero muertes por las vitaminas C o B-6.

LAS VITAMINAS SALVAN VIDAS

La Revista de la Asociación Médica Estadounidense ha publicado la recomendación de que todas las personas tomen un multivitamínico todos los días diciendo que "la ingesta óptima de algunas vitaminas, por encima de los niveles que causan la deficiencia clásica de vitaminas, es un factor de riesgo de enfermedades crónicas y común en la población general. , especialmente los ancianos ". (4) Es una idea sensata cuyo tiempo debería haber llegado hace generaciones.

Es curioso que, mientras teorizan muchos peligros "potenciales" de las vitaminas, los críticos no señalan lo económicos que son los suplementos. Para los hogares de bajos ingresos, tomar una tableta de vitamina C de dos centavos y un multivitamínico de cinco centavos, que se pueden obtener fácilmente en cualquier tienda de descuento, es mucho más barato que obtener esas vitaminas comiendo bien. La incómoda verdad es que a menudo es menos costoso complementar que comprar alimentos nutritivos, especialmente productos frescos fuera de temporada.

Según David DeRose, MD, MPH, "300,000 estadounidenses mueren anualmente por malas elecciones de nutrición". (5) Los suplementos mejoran significativamente cualquier estilo de vida dietético, ya sea bueno o malo. Los suplementos son una solución de mejor nutrición fácil y práctica de nivel de entrada para el público, que es más probable que tomen tabletas de vitaminas convenientes que de buena gana comer vísceras, germen de trigo y abundantes verduras. A pesar de las historias de miedo, tomar suplementos no es el problema; es una solución. La desnutrición es el problema.

La suplementación pública debe alentarse, no desalentarse. Los suplementos son un medio rentable de prevenir y mejorar las enfermedades. La seguridad de las vitaminas ha sido y sigue siendo extraordinariamente alta.

Referencias:

1. American Journal of Emergency Medicine, vol. 22, No. 5, septiembre de 2004. (<http://www.aapcc.org/annual-reports/>)
2. Lucian Leape, Error in medicine. Revista de la Asociación Médica Estadounidense, 1994, 272: 23, p. 1851. También: Leape LL. Las cifras de

errores médicos del Instituto de Medicina no son exageradas. JAMA. 5 de julio de 2000; 284 (1): 95-7.

3. Dean C y Tuck T. Muerte por la medicina moderna. Belleville, ON: Matrix Verite, 2005.

4. Fletcher RH y Fairfield KM. Vitaminas para la prevención de enfermedades crónicas en adultos: Aplicaciones clínicas JAMA. 2002; 287: 3127-3129. Y: Fairfield KM y Fletcher RH. Vitaminas para la prevención de enfermedades crónicas en adultos: revisión científica. JAMA. 2002; 287: 3116-3126.

5. http://fermi.jhuapl.edu/wej/ww_95sep03.html