

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 21 de octubre de 2008

La Vitamina B6 Reduce el de Cáncer de Colon

La Ingesta es a Menudo "Inadecuada" Incluso Cuando Supera la Dosis Diaria recomendada RDA

Por Andrew W. Saul

(OMNS, 21 de octubre de 2008) Un estudio de casi 5,000 personas ha demostrado que consumir más vitamina B6 significa menos cáncer de colon. (1) Los investigadores describieron la conexión como "moderadamente fuerte". Cualquier nutriente que tenga una influencia "moderadamente fuerte" en la reducción del riesgo de cáncer de colon es realmente muy importante. Casi 150.000 estadounidenses son diagnosticados anualmente con cáncer de colon; casi 55.000 mueren cada año. Otros autores, al revisar estudios anteriores, han dicho lo mismo: B6 reduce sustancialmente el riesgo de cáncer de colon. (2,3)

Muchos de nosotros no obtenemos suficiente vitamina B6 de nuestras dietas. El American Journal of Clinical Nutrition (mayo de 2008) publicó un estudio de casi 8,000 personas que muestra que la insuficiencia de B6 es común en todo Estados Unidos. "En toda la población del estudio", dijeron los autores, "notamos participantes con un estado inadecuado de vitamina B6 a pesar de que informaron consumir más de la cantidad diaria recomendada de vitamina B6, que es menos de 2 miligramos por día". Tres de cada cuatro mujeres que usan anticonceptivos orales tienen deficiencia de vitamina B6, a menos que también tomen suplementos de vitamina B6. Los fumadores y los ancianos también son especialmente propensos a estar en riesgo. Sorprendentemente, incluso entre las personas que toman suplementos de B6, uno de cada diez sigue teniendo deficiencia de B6. (4)

Esto indica que es mejor que tomemos más B6. Pero muchos no lo harán. Esto se debe a que se ha advertido al público que no tome suplementos con esta vitamina. Este temor es tan irracional que, en un momento dado, el llamado "Límite superior seguro" para la ingesta diaria de B6 se estableció en solo 10 mg. (6) Eso fue solo alrededor de seis veces la RDA / DRI de EE. UU. ¿Quién estableció tal "límite"? No los votantes, eso es seguro. Lo hizo un comité no elegido, creado por la Academia Nacional de Ciencias, la Junta de Alimentos y Nutrición del Instituto de Medicina. (5) En cierto modo, han admitido recientemente que estaban equivocados. El "Límite superior seguro" es ahora de 100 mg.

Eso es más parecido, pero todavía demasiado bajo. Alan Gaby, MD, al revisar la toxicidad de B6, escribió que los efectos adversos de B6 (piridoxina) estaban ocurriendo en personas que tomaban "2,000 mg / día o más de piridoxina, aunque algunos solo tomaban 500 mg / día. Hay un informe de caso único de una neuropatía que ocurre en una persona que toma 200 mg / día de piridoxina, pero la confiabilidad de ese informe de caso no está clara. La persona en cuestión nunca fue examinada, sino que simplemente fue entrevistada por teléfono después de responder a un informe de la televisión local que publicaba piridoxina neuropatía inducida". El Dr. Gaby agrega que

no ha habido informes de efectos secundarios de B6 por debajo de 200 mg / día. (6)

Las dietas modernas procesadas y bajas en nutrientes no proporcionan nada cercano a los 200 miligramos. De hecho, normalmente proporcionan menos del 1% de esa cantidad. Puede obtener algo de B-6 de los alimentos, si realmente le gusta comer cereales integrales, semillas y vísceras. Una buena rebanada de hígado de res contiene la friolera de 1,2 mg de B-6. El hígado de pollo tiene solo 0,6 mg por porción y la mayoría de los demás alimentos contienen menos. Los aguacates (0,5 mg cada uno) y los plátanos (0,7 mg cada uno) lideran la lista de piridoxina para las frutas. Las patatas (0,7 mg cada una) y las nueces (especialmente avellanas, cacahuets y nueces) son fuentes vegetales bastante buenas.

Pero la gente no come nueces, semillas, verduras e hígado. Lo que están comiendo es demasiada comida chatarra pobre en nutrientes. Nuestras dietas son bajas en B6, pero B6 reduce el riesgo de cáncer de colon. Claramente, la suplementación es el camino a seguir.

Referencias:

(1) Theodoratou E, Farrington SM, Tenesa A et al. La ingesta dietética de vitamina B6 y el riesgo de cáncer colorrectal. Biomarcadores del Epidemiol del Cáncer Prev. Enero de 2008; 17 (1): 171-82.

(2) Matsubara K, Komatsu S, Oka T, Kato N. Supresión de la tumorigénesis, proliferación celular y angiogénesis del colon mediada por vitamina B6 (revisión). J Nutr Biochem. Mayo de 2003; 14 (5): 246-50. Ver también: Komatsu S, Yanaka N, Matsubara K, Kato N. Efecto antitumoral de la vitamina B6 y sus mecanismos. Biochim Biophys Acta. 11 de abril de 2003; 1647 (1-2): 127-30. "Los estudios epidemiológicos han informado de una asociación inversa entre la ingesta de vitamina B (6) y el riesgo de cáncer de colon". <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12686121>

(3) Zhang SM y col. Folato, vitamina B6, suplementos multivitamínicos y riesgo de cáncer colorrectal en mujeres. Soy J Epidemiol. 2006 15 de enero; 163 (2): 108-115. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/full/163/2/108> .

(4) Morris MS, Picciano MF, Jacques PF, Selhub J. Plasma piridoxal 5'-fosfato en la población de EE. UU. : Encuesta nacional de examen de salud y nutrición, 2003-2004. Soy J Clin Nutr. Mayo de 2008; 87 (5): 1446-54. Véase también: http://www.lef.org/whatshot/2008_05.htm#Vitamin-B6-RDA-questioned

(5) <http://www.iom.edu/CMS/3788/3971.aspx>

(6) Gaby ARKANSAS. "Límites superiores seguros" para los suplementos nutricionales: un paso de gigante hacia atrás. J Orthomolecular Med, 2003, Vol 18, No 3 y 4, p 126-130. http://findarticles.com/p/articles/mi_m0ISW/is_243/ai_109946551 y <http://www.iahf.com/20040127.html>

Muchos artículos de terapia nutricional de texto completo se publican para acceso gratuito en <http://orthomolecular.org/library/jom> .

