

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de abril de 2010**

### **Los Médicos Dicen que Reader's Digest no es Correcto**

### **Los Médicos y los Investigadores Aclaran las Cosas Sobre las Vitaminas**

(OMNS, 3 de abril de 2010) Sí, Reader's Digest en realidad dijo:

**"Érase una vez, creías en el hada de los dientes... Y pensaste que tomar vitaminas era bueno para ti. Oh, es doloroso cuando otro mito se hace añicos".** ( <http://www.rd.com/living-healthy/5-vitamin-truths-and-lies/article175625.html> )

Pero estos médicos no están de acuerdo:

"De principio a fin, el artículo del Reader's Digest, '5 Vitamin Truths and Lies' fue uno de los peores fragmentos de propaganda que he visto. No había ni una palabra en él que hablara de los beneficios de los multivitamínicos, la vitamina C y los estudios que respaldan la uso de vitaminas para prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas. Ni una sola vez se mencionó una sola dosis. Esto por sí solo hace que todo el esfuerzo sea una farsa dirigida a un público que confía en la publicación para obtener información precisa".

**Allan N. Spreen, MD** (Mesa, AZ)

"Las vitaminas se encuentran entre las sustancias más seguras que se conocen. Tienen los efectos secundarios más mínimos, incluso en grandes dosis, en comparación con la tasa de muerte debido a los medicamentos convencionales que se toman de acuerdo con los consejos de los fabricantes. La vitamina C se encuentra entre los inmunomoduladores más poderosos si se administra en grandes dosis. Las historias de miedo contra el uso de vitaminas no le hacen ningún bien al público".

**Erik Paterson, MD** (Vancouver, BC)

"Esta no es la primera vez que Reader's Digest escribe sobre las vitaminas malas ", y parece que siempre logran ponerlo en la portada. Pero mire su publicidad: gran parte de ella es para medicamentos. No es de extrañar que el artículo afirma prácticamente nada de los miles de resultados positivos con las vitaminas".

**James A. Jackson, Ph.D.** (Wichita, KS)

"La autora del artículo del Reader's Digest no ha entendido los artículos utilizados para respaldar sus argumentos. Por ejemplo, con la vitamina C y el resfriado común, el artículo parece referirse al informe Cochrane de 2007. Sin embargo, este informe se ha actualizado con frecuencia desde 2007. La última actualización fue el 2 de febrero de este año. O la reportera no leyó la revisión actualizada o no pudo entender su contenido. La revisión se aplica solo a ingestas bajas y contiene objeciones importantes que los estudios de grandes dosis e ingestas ortomoleculares no se incluyeron. Todos los datos correspondían a ingestas muy por debajo de los niveles que en realidad se

afirma que son efectivos. El resumen del documento da una impresión engañosa, pero la gente podría esperar que un reportero inteligente verifique el resto de el informe antes de dar un consejo".

**Steve Hickey, Ph.D.** (Manchester, Reino Unido)

"El material no estaba bien investigado, y claramente había un sesgo en juego. 15 páginas de anuncios de medicamentos en ese número de Reader's Digest son muy reveladores, de hecho".

**Thomas E. Levy, MD** (Colorado Springs, CO)

"¡Qué mal trabajo! Reader's Digest necesita revisar la literatura. ¿No han leído ningún artículo del Dr. Bruce Ames? ¿Saben qué cantidades de vitamina C ascórbica se usaron en los estudios sobre el resfriado mencionados en su informe parcial?" ¿Saben de las dosis altas que mostraron beneficios? ¿Conocen los muchos estudios que han reportado beneficios de la vitamina E y los carotenos? Es fácil ser ignorante pero sesgado. Antes de que una revista haga un flaco favor a la salud pública, primero obtenga los hechos."

**Michael J. González, Ph.D.** (San Juan, PR)

"Como médico de familia que ha recetado vitaminas por muchas razones, con resultados beneficiosos durante los últimos 25 años, eliminé Reader's Digest de mi sala de espera. A menos que haya un artículo de seguimiento que niegue la mayor parte de lo que se escribió, desalentaré mis pacientes de leer Reader's Digest debido a su información sesgada y engañosa".

**Stephen Faulkner, MD** (Duncan, BC)

Owen Fonorow de The Vitamin C Foundation agrega:

"¿Por qué Reader's Digest consideró apropiado publicar opiniones desequilibradas sobre el valor de las vitaminas en la edición de abril de 2010? Un informe equilibrado habría citado a expertos de ambos lados del argumento. Los estudios negativos de las vitaminas están sesgados y utilizan cantidades demasiado pequeñas, especialmente de vitamina C, para evaluar de manera justa el uso terapéutico de las vitaminas. Hay una historia de 70 años de investigación sobre la vitamina C (ahora más de 80,000 artículos) que muestra consistentemente resultados terapéuticos en dosis más altas de muchos miles de miligramos. Linus Pauling recomendó al menos 5,000 mg de vitamina C al día para revertir las enfermedades cardíacas. Es un grave error de salud pública que Reader's Digest no recomiende un multivitamínico".

Para darle a Reader's Digest una oportunidad más de [saber](#) la verdad, envíe sus pensamientos directamente a las personas

responsables: [RDEditorial\\_RDW@ReadersDigest.com](mailto:RDEditorial_RDW@ReadersDigest.com)

Para obtener más información sobre cómo las altas dosis de vitaminas combaten las enfermedades de forma segura y

eficaz: <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

**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>

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular revisado por pares es un recurso informativo sin fines de lucro y no comercial.