

NRO 23

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 15 de septiembre de 2010**

**Cáncer y Vitamina C:  
Censura Basada en Evidencias**

(OMNS 15 de septiembre de 2010) El primer artículo *del* número especial sobre el cáncer de *la Revista de Ciencias de la Salud de Puerto Rico* condena la terapia con vitamina C para el cáncer. (1) Además, esa revista se ha negado a publicar una carta en la que se corrigen los numerosos errores del artículo. Por lo tanto, hemos decidido proporcionar a los lectores de OMNS esa carta de refutación, a continuación:

**Es completamente falso afirmar que no sabemos cuánta vitamina C es efectiva contra el cáncer. De hecho, lo contrario es cierto: lo sabemos, y estamos fallando en nuestro deber para con los pacientes cuando no recomendamos la vitamina C como terapia complementaria contra el cáncer.**

**Hay muchos estudios controlados que demuestran que la vitamina C es efectivamente eficaz contra el cáncer, mejorando la duración y la calidad de vida. Los estudios positivos han usado típicamente entre 10,000 y 100,000 mg / día por vía intravenosa. Como señaló correctamente el Dr. Fernando Cabanillas, el éxito con 10,000 mg / día por vía intravenosa fue informado inicialmente en la década de 1970 por Cameron y Pauling. Pero luego el Dr. Cabanillas ha omitido alguna información clave. Es importante señalar que los estudios negativos y muy publicitados de Moertel-Mayo no fueron verdaderas réplicas del trabajo de Cameron y Pauling, ya que A) usaron solo dosis orales y B) la vitamina C se suspendió al primer signo de progresión de la enfermedad. ¿Administraríamos quimioterapia inyectable por vía oral y luego suspenderíamos la quimioterapia si el paciente empeoraba? No, lo administraríamos correctamente y nos quedaríamos con él.**

**El Dr. Cabanillas también omite mencionar que el trabajo de Pauling y Cameron fue rápidamente confirmado, primero en la Universidad Saga de Japón por Murata et al. El Dr. Murata empleó más de 30.000 mg por día y obtuvo resultados aún mejores con pacientes con cáncer en fase terminal. (2) En palabras del Dr. Louis Lasagna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Rochester, "Parece indefendible no probar al menos dosis sustanciales de vitamina C en estos pacientes". (3)**

**Y nuevamente, contrariamente a las declaraciones del Dr. Cabanillas, muchos informes clínicos de médicos ortomoleculares (nutricionales), incluido el Dr. Hugh Riordan y sus colegas, de hecho indican que la vitamina C intravenosa es efectiva. Dice el Dr. James A. Jackson: "El protocolo intravenoso del Dr. Riordan (4) comienza con 15.000 mg de ascorbato intravenoso y aumenta lentamente. Se administra dos veces por semana. Se continúan las inyecciones intravenosas hasta que los**

niveles de vitamina C post-IV alcanzan lo que Nuestra investigación estableció un nivel de muerte de 350 a 400 mg / dL. Esto se ha verificado. (5) Una vez que se alcanza este nivel, la frecuencia de la IV puede reducirse a una vez a la semana, oa una o dos veces al mes. . "

No existe una cura absolutamente confiable para el cáncer. La quimioterapia convencional contribuye solo del 2,1% a la supervivencia del cáncer de cinco años en los EE. UU. (6) Pero con la vitamina C, estamos en el camino correcto. Se ha informado desde McCormick en la década de 1950 (7, 8, 9) que los pacientes con cáncer tienen invariablemente niveles anormalmente bajos de la vitamina. La vitamina C es vital para un paciente con cáncer. Lo peligroso es la deficiencia de vitaminas. Lo que es aún más peligroso es advertir a las personas sobre la terapia que les puede ayudar, y con frecuencia se ha demostrado que marca una diferencia significativa.

Precisamente, queda por ver cuán significativo es. Pero hay indicios interesantes. Linus Pauling tomó 18.000 mg / día de vitamina C. Pauling murió de cáncer en 1994. El Dr. Charles Moertel de la Clínica Mayo, crítico de la vitamina C, murió de cáncer el mismo año. Moertel tenía 66 años. Pauling tenía 93. ¿La vitamina C no logró curar el cáncer de Pauling? Si es así, no tomar vitamina C no logró curar la enfermedad de Moertel. Pauling vivió 27 años más con ascorbato que Moertel sin él.

**Andrew W. Saul**  
**Editor, OMNS**

(fin de carta)

**La vitamina C no interfiere con el tratamiento convencional contra el cáncer.**

Victor Marcial, MD, oncólogo en Puerto Rico, dice:

*"Estudiamos pacientes con cáncer avanzado (estadio 4). 40 pacientes recibieron 40.000-75.000 mg por vía intravenosa varias veces a la semana. Estos son pacientes que no han respondido a otros tratamientos. La tasa de respuesta tumoral inicial se logró en el 75% de los pacientes, definido como una reducción del 50% o más en el tamaño del tumor ... Como radioncólogo, también doy radioterapia. La vitamina C tiene dos efectos. Aumenta los efectos beneficiosos de la radiación y la quimioterapia y disminuye los efectos adversos. Pero esto no es un efecto sutil, no es del 15-20%. Es un efecto dramático. Una vez que comienza a usar vitamina C intravenosa, el efecto es tan dramático que es difícil volver a no usarlo".*

Ralph Campbell, MD, pediatra de Montana, escribe:

*"Cada vez más oncólogos están admitiendo que un curso de quimioterapia altera el sistema inmunológico hasta el punto de permitir más cáncer. Parecería*

*razonable que los pacientes post-quimio ingresen a un régimen de alta ingesta de antioxidantes tan pronto como puedan. "*

Abram Hoffer, MD, Ph.D., explica por qué la vitamina C no interfiere con la quimioterapia en <http://www.doctoryourself.com/chemo.html>

### **Tomando acción**

Cada vez más médicos apoyan la terapia complementaria con vitamina C para el cáncer. La PRHSJ necesita publicar ambos lados de la historia. Si desea animarlos a que lo hagan, puede escribir directamente a:

Luis M. Vil, MD [prhsj.rcm@upr.edu](mailto:prhsj.rcm@upr.edu)  
Editor en Jefe, Revista de Ciencias de la Salud de Puerto Rico

Zoila Figueroa [zoila.figueroa@upr.edu](mailto:zoila.figueroa@upr.edu)  
Secretaria  
PO Box 365067, San Juan PR 00936-5067

### **Para obtener más información sobre la terapia contra el cáncer con vitamina C:**

Puede ver un extracto de la película *FOODMATTERS* sobre la terapia con vitamina C para el cáncer en <http://www.youtube.com/watch?v=ZxveVAMir4o&feature=related>

Descarga gratuita del protocolo Riordan en <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf>

### **La medicina ortomolecular en español:**

- 1) Presentan primera guía ortomolecular para el manejo del cáncer: <http://www.wapa.tv/noticias.php?nid=20100428195518>
- 2) Video de los comentarios del Dr. Victor Marcial: <http://www.youtube.com/watch?v=JbOXgG998fl>

### **Referencias:**

- (1) PRHSJ, Vol 29, No 3, septiembre de 2010. Lea el artículo, o el número completo, en <http://prhsj.rcm.upr.edu/index.php/prhsj/issue/current/showToc> The direct El enlace de descarga del documento en cuestión es <http://prhsj.rcm.upr.edu/index.php/prhsj/article/view/518/354>
- (2) Murata, A., Morishige, F. y Yamaguchi, H. (1982) Prolongación de los tiempos de supervivencia de pacientes con cáncer terminal mediante la administración de grandes dosis de ascorbato. *Revista Internacional de Investigación sobre Vitaminas y Nutrición Supl.* 23, 1982, pág. 103-113. También en Hanck, A., ed. (1982) *Vitamina C: Nuevas aplicaciones clínicas*. Berna: Huber, 103-113.
- (3) <http://www.lib.rochester.edu/index.cfm?page=3330>
- (4) <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf>

- (5) Padayatty SJ, Sun H, Wang Y, Riordan HD, Hewitt SM, Katz A, Wesley RA, Levine M. Farmacocinética de la vitamina C: implicaciones para el uso oral e intravenoso. *Ann Intern Med.* 6 de abril de 2004; 140 (7): 533-7. Artículo de texto completo gratuito en <http://www.annals.org/content/140/7/533.long> o como descarga en pdf en <http://www.annals.org/content/140/7/533.full.pdf> Ver también: Padayatty SJ, Riordan HD, Hewitt SM, Katz A, Hoffer LJ y Levine M. Vitamina C administrada por vía intravenosa como terapia contra el cáncer: tres casos. *CMAJ.* 28 de marzo de 2006; 174 (7): 937-942. Artículo gratuito de texto completo en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1405876/?tool=pubmed>
- (6) Morgan G, Ward R, Barton M. La contribución de la quimioterapia citotóxica a la supervivencia a 5 años en neoplasias adultas. *Clin Oncol (R Coll Radiol).* Diciembre de 2004; 16 (8): 549-60.
- (7) McCormick WJ. Cáncer: el factor de precondicionamiento en la patogenia; un nuevo enfoque etiológico. *Arch Pediatr.* Octubre de 1954; 71 (10): 313-22. También: McCormick WJ. [Cáncer: predisposición como patogenia; nuevos datos sobre su etiología.] *Union Med Can.* Marzo de 1955; 84 (3): 272-7. Francés.
- (8) McCormick WJ. Cáncer: una enfermedad del colágeno, secundaria a una deficiencia nutricional. *Arch Pediatr.* Abril de 1959; 76 (4): 166-71. También: McCormick WJ. [¿Es el cáncer una enfermedad del colágeno atribuible a la deficiencia de vitamina C?] *Union Med Can.* Junio de 1959; 88 (6): 700-4. Francés.
- (9) McCormick WJ. ¿Hemos olvidado la lección del escorbuto? *J Applied Nutrition* , 1962, 15 (1, 2) p. 4-12.

NRO 22

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 2 de julio de 2010**

**¿Pasar la mostaza o simplemente pasar el perrito caliente?**

Comentario de Andrew W. Saul

Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

(OMNS, 2 de julio de 2010) Se comen más perros calientes en el feriado del 4 de julio que en cualquier otra época del año. El Consejo Nacional de Perritos Calientes y Salchichas (sí, una organización comercial demasiado real) dice que "durante el fin de semana del Día de la Independencia, 155 millones serán devorados" y que los estadounidenses consumirán más de siete mil millones de perros calientes durante el verano. "Cada año", proclaman con orgullo, "los estadounidenses comen un promedio de 60 perros calientes cada uno". (1)

Eso parece ser un promedio modesto de poco más de un perrito caliente por semana por estadounidense. Pero hay al menos 7 millones de vegetarianos en los EE. UU. Y otros 20 millones que se inclinarían a evitar la carne. (2)

Esto significa que incluso si no comes ningún perrito caliente, alguien más está comiendo tu parte.

¿Pero un hot dog o dos a la semana? ¡Vaya cosa!

Quizás lo sea. Los niños que comen un hot dog a la semana duplican el riesgo de un tumor cerebral; dos por semana triplica el riesgo. Los niños que comen más de doce perros calientes al mes (tres a la semana) tienen casi diez veces más riesgo de leucemia que los niños que no comen nada. (3)

Y no se trata solo de niños. De 190.000 adultos estudiados durante siete años, los que consumían la carne más procesada, como fiambres y salchichas, tenían un 68 por ciento más de riesgo de cáncer de páncreas que los que comían menos. (4) El cáncer de páncreas es especialmente difícil de tratar.

Piénselo dos veces antes de servir su próximo filete de tubo. Si su familia va a comer salchichas, al menos tome sus vitaminas. Se demostró que los niños que comen hot dogs que toman vitaminas suplementarias tienen un riesgo reducido de cáncer. (5) Las vitaminas C y E previenen la formación de nitrosaminas. (6,7)

Es curioso que, mientras están ocupados teorizando muchos peligros "potenciales" de las vitaminas, los medios de comunicación han ignorado en gran medida este beneficio claro de la suplementación en la prevención del cáncer.

Permítaseme también sugerirle que haga que sus hijos mastiquen sus salchichas más a fondo. En los vertederos, "se han encontrado perros calientes

enteros, algunos de ellos en estratos que sugieren una edad superior a varias décadas". (8)

Buen provecho.

**Referencias:**

- (1) <http://www.hot-dog.org> .
- (2) [http://www.vegetariantimes.com/features/archive\\_of\\_editorial/667](http://www.vegetariantimes.com/features/archive_of_editorial/667) .
- (3) Peters JM, Preston-Martin S, London SJ, Bowman JD, Buckley JD, Thomas DC. Carnes procesadas y riesgo de leucemia infantil. *Control de las causas del cáncer* . 1994 Mar; 5 (2): 195-202.
- (4) Nothlings U, Wilkens LR, Murphy SP, et al. 2005. La ingesta de carne y grasas como factores de riesgo para el cáncer de páncreas: el estudio de cohorte multiétnica. *J Nat Cancer Inst* 97: 1458-65.
- (5) Sarasua S, Savitz DA. Consumo de carne curada y asada en relación con el cáncer infantil: Denver, Colorado (Estados Unidos). *Control de las causas del cáncer* . 1994 Mar; 5 (2): 141-8. Comente en <http://www.ralphmoss.com/hotdog.html> .
- (6) Scanlan RA. Nitrosaminas y cáncer. <http://lpi.oregonstate.edu/f-w00/nitrosamine.html>
- (7) Cass H; Inglés J. Guía del usuario de la vitamina C. Publicaciones básicas de salud, 2002, págs. 64-67. ISBN-10: 1591200210; ISBN-13: 978-1591200215.
- (8) *Smithsonian* , julio de 1992, pág.5.

NRO 21

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 27 de junio de 2010**

**Por qué está enfermo si quiere comer bien**

**(pero es perfectamente normal tratar la angina con pantalones de presión)**

**Comentario de Andrew W. Saul**

**Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular**

(OMNS, 27 de junio de 2010) En primer lugar, no lo estamos inventando. "La obsesión por la comida sana provoca un aumento en un nuevo trastorno alimentario: la fijación con una alimentación sana puede ser signo de un trastorno psicológico grave", fue el titular de un artículo del Reino Unido *The Observer*, fundado en 1791, el periódico dominical más antiguo del mundo.

Y ahora, comer bien también tiene un nombre oficial de enfermedad: **ortorexia nerviosa**. (1)

¡Oooh! ¡Cuéntanos más!

Los síntomas evidentemente incluyen "negarse a tocar azúcar, sal, cafeína, alcohol, trigo, gluten, levadura, soja, maíz y productos lácteos (y) cualquier alimento que haya entrado en contacto con pesticidas, herbicidas o que contengan aditivos artificiales". Además, "los enfermos tienden a tener más de 30 años, ser de clase media y estar bien educados" y "estar únicamente preocupados por la calidad de los alimentos que ingieren". (2)

El dibujante de historietas Morrie Brickman bromeó una vez: "No sé si el mundo está lleno de hombres inteligentes que se engañan o de imbéciles que lo dicen en serio". Pero la ortorexia nerviosa no es una broma.

Tampoco es esto:

"Los pantalones vibradores ayudan a los pacientes con angina", dijo *Medical News Today*. Y, aunque carece del pedigrí de *The Observer*, el informe sigue siendo extrañamente digno de mención:

"Los pacientes con angina en el Reino Unido están siendo tratados con pantalones vibradores que funcionan aumentando el flujo sanguíneo al corazón ... El paciente recibe tratamiento durante siete semanas. Tiene que usar los pantalones durante una hora al día, cinco días al día. El tratamiento de siete semanas cuesta 10.500 libras esterlinas. La mayoría de las aseguradoras de salud privadas pagarán el curso, dice Vasogenics, la compañía que fabrica los pantalones vibradores ". (3)

Puede ver un elegante video de ventas en el mercado estadounidense en <http://www.vasogenics.com/> o <http://www.vasogenics.com/downloads/vasomedical.wmv>. La guía ilustrada del paciente se puede descargar de <http://www.vasogenics.com/SITE%20images/Vasogenics%20patient%20guide%20lr.pdf>

Los devotos de Monty Python recuerdan los pantalones reductores inflables "Trim Jeans" de 1972. (Serie 3, episodio 2). Hay quienes podrían opinar que el equivalente británico de \$ 2,000 a la semana para que te aprieten las pantorrillas no es una comedia. Al menos, no intencionadamente.

La terapia con pantalones inflables (ECP o EECP) puede proporcionar alivio sintomático. O, como afirma BlueCross / BlueShield, puede ser inútil. (4) Pero de cualquier manera, es significativo que en toda la discusión no se mencione la vitamina E. La vitamina E es la solución más segura, barata y efectiva para la angina de pecho. (5)

Y una "fijación con una alimentación saludable" es, bueno, saludable. Después de todo, si no eres un loco de la salud, ¿qué clase de loco eres?

### **Referencias:**

(1) Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Ortorexia nerviosa: un estudio preliminar con una propuesta de diagnóstico y un intento de medir la dimensión del fenómeno. *Coma el trastorno de peso*. Junio de 2004; 9 (2): 151-7. Véase también este artículo de 2008, ligeramente crítico, del *Turkish Journal of Psychiatry*: <http://www.turkpsikiyatri.com/en/default.aspx?modul=article&id=638>

(2) <http://www.guardian.co.uk/society/2009/aug/16/orthorexia-mental-health-eating-disorder>

*The Observer*, 16 de agosto de 2009, sección de noticias, p 12.

(3) <http://www.medicalnewstoday.com/articles/14414.php>, 4 de octubre de 2004.

(4) La terapia para la insuficiencia cardíaca con T. 'Inflatable-pants' en inglés carece de pruebas que la respalden. Servicio de noticias sobre comportamiento de salud. <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/02/060221235310.htm> o <http://seniorjournal.com/NEWS/Alerts/6-02-21-InflatablePantsHeart.htm>

Putnam KG y col. Contrapulsación externa para el tratamiento de la angina de pecho crónica estable y la insuficiencia cardíaca crónica. (Revisar). Programa de Evaluación del Centro de Evaluación de Tecnología Vol. 20, No. 12. Diciembre de 2005.

Antecedentes: <http://www.bcbs.com/blueresources/tec/what-is-tec.html>

(5) <http://www.doctoryourself.com/estory.htm> Revista de Medicina Ortomolecular, vol. 17, No. 3, Third Quarter, 2002, p. 179-181.

Para obtener más información sobre la vitamina E según lo prescrito por los Dres. Wilfrid y Evan Shute:

Dosis que usaron los

médicos: [http://www.doctoryourself.com/shute\\_protocol.html](http://www.doctoryourself.com/shute_protocol.html)

Una historia de caso: <http://www.doctoryourself.com/angina.html>

Formas de vitamina E: [http://www.doctoryourself.com/vitamin\\_e.html](http://www.doctoryourself.com/vitamin_e.html)

Referencias médicas: [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_shute.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_shute.html)

NRO 20

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 22 de junio de 2010**

### **La vitamina C y las enfermedades cardiovasculares**

**Un punto de vista personal por Alan Spencer y Andrew W. Saul**

(OMNS, 22 de junio de 2010) Linus Pauling sabía que los estudios del reino animal mostraban que la mayoría de los animales tienen la capacidad de fabricar vitamina C en sus cuerpos. Los humanos no pueden. Además, en promedio, los mamíferos producen 5400 mg al día cuando se ajustan al peso corporal, y producen más (a menudo considerablemente más) cuando están bajo estrés o enfermos. Esto es aproximadamente 100 veces más que los 50 mg que obtenemos de una dieta moderna típica. Suscita la pregunta, ¿por qué los animales producen tanta vitamina C y para qué sirve en el cuerpo?

Un pequeño número de animales que se sabe que comparten nuestra incapacidad para producir vitamina C incluyen a los simios, el conejillo de indias, el murciélago frugívoro y algunas aves, todos los cuales normalmente obtienen mucha vitamina C de su comida. Si priva a un conejillo de indias de vitamina C, pronto desarrollará una forma de enfermedad cardiovascular (el daño en sus arterias se mostrará en unas pocas semanas). Del mismo modo, los estudios de ratones modificados genéticamente han demostrado que si apagas el gen que permite que un ratón produzca vitamina C, pronto también mostrará signos de enfermedad cardíaca. La reintroducción de una dieta rica en vitamina C permite revertir el daño. Si bien la enfermedad cardíaca es poco común en el reino animal, se está convirtiendo en un problema para los simios en los zoológicos donde sus dietas quizás no sean tan ricas en vitamina C como cuando están en la naturaleza.

### **Colágeno**

Una función muy importante de la vitamina C en el cuerpo es su papel en la producción de colágeno. El colágeno es la proteína más abundante en el cuerpo y se forma en fibras que son más fuertes que el alambre de hierro de tamaño comparable. Estas fibras proporcionan fuerza y estabilidad a todos los tejidos corporales, incluidas las arterias. La vitamina C es absolutamente esencial para la producción y reparación del colágeno y se destruye durante el proceso, por lo que es necesario un suministro regular de vitamina C para mantener la fuerza de los tejidos corporales. La deficiencia severa de vitamina C provoca la descomposición total del tejido corporal que se observa en el escorbuto. Linus Pauling creía que, si bien los humanos normalmente obtienen suficiente vitamina C para prevenir el escorbuto en toda regla, no consumimos lo suficiente para mantener la fuerza de las paredes de las arterias. Sugirió que de todos los tejidos estructurales del cuerpo, las paredes de las arterias alrededor del corazón están sujetas a la mayor tensión continua. Cada vez que el corazón late, las arterias se aplanan y se estiran, y esto se ha comparado con estar parado sobre una manguera de jardín miles de veces al día. Se desarrollan muchas pequeñas grietas y lesiones y las paredes de las arterias se inflaman.

El Dr. Pauling creía que en presencia de un suministro adecuado de vitamina C, este daño se puede reparar fácilmente y se evitan las enfermedades cardíacas. Sin embargo, en ausencia de niveles adecuados de vitamina C, el cuerpo intenta reparar las arterias utilizando materiales alternativos: colesterol y otras sustancias grasas, que se adhieren a la pared arterial. (1-8)

### **Colesterol y lipoproteína (a), Lp (a)**

Los aminoácidos (bloques de construcción de proteínas) más abundantes en el colágeno son la lisina y la prolina, y cuando las hebras de colágeno se dañan, la lisina y la prolina quedan expuestas. Un tipo especial de colesterol, la lipoproteína (a), es atraído por la lisina y la prolina y se adhiere a las hebras de colágeno dañadas expuestas. Es un intento del cuerpo de reparar el daño al colágeno de las paredes arteriales en ausencia de niveles adecuados de vitamina C. Desafortunadamente, la reparación no es ideal y durante muchos años los depósitos repetidos pueden hacer que la arteria se estreche e inflame. Es probable que le siga un ataque cardíaco o un derrame cerebral (generalmente causado por la formación de un coágulo en el sitio de la arteria estrechada o por un trozo de placa que se desprende y bloquea un vaso más pequeño corriente abajo). Cuando los niveles de vitamina C son bajos, el cuerpo produce más colesterol, especialmente Lp (a).

Si el colesterol alto en la sangre fuera la causa principal de las enfermedades cardíacas, todos los osos y otros animales en hibernación se habrían extinguido hace mucho tiempo. Naturalmente, tienen niveles altos de colesterol. Una de las razones por las que los osos todavía están con nosotros es simple: producen grandes cantidades de vitamina C en sus cuerpos, lo que estabiliza las paredes arteriales y, por lo tanto, no hay tendencia a desarrollar depósitos o placa de colesterol.

### **Mantenerse saludable**

Los bajos niveles de vitamina C que están disponibles a través de la dieta son inadecuados para prevenir que muchas personas desarrollen placas arteriales y, con el tiempo, esto puede resultar en enfermedades cardiovasculares. Los exámenes post mortem mostraron que el 77% de los jóvenes soldados estadounidenses muertos en la guerra de Corea (edad promedio de 22 años) ya tenían aterosclerosis (enfermedad cardíaca) muy avanzada, y los estudios post mortem de la guerra de Vietnam arrojaron resultados similares. La enfermedad cardíaca no es solo una enfermedad de los ancianos, aunque generalmente no se convierte en una amenaza para la vida hasta más adelante en la vida.

¿Cómo podemos prevenirlo? Pauling creía que una vez que comenzamos a tomar altos niveles de vitamina C, el proceso de la enfermedad se detiene, o al menos se ralentiza, ya que el colesterol Lp (a) ya no es necesario como material de reparación. También creía que cuando tomamos niveles adecuados de vitamina C, las placas arteriales existentes pueden comenzar a eliminarse de las arterias. Encontró que la eliminación de las placas es más rápida si el aminoácido lisina se toma junto con la vitamina C. La lisina parece adherirse a la Lp (a) en los depósitos de placa existentes y ayuda a aflojarlos. Linus Pauling recomendó al menos 3000 mg de vitamina C por día como dosis preventiva y niveles significativamente más altos de vitamina C y lisina para el

tratamiento de enfermedades cardíacas existentes. La dosis es un factor clave: las dosis bajas son ineficaces.

### **Retención en el cuerpo**

Otro punto importante es que una sola dosis de vitamina C no se retiene en el cuerpo por mucho tiempo. Este hecho ha sido utilizado durante mucho tiempo por quienes no apoyan el uso de altas dosis de vitamina C como evidencia de que el cuerpo no necesita y no puede usar grandes dosis. Después de una sola gran dosis de vitamina C, el nivel en sangre vuelve muy pronto a un nivel bajo. Se excreta mucho, el nivel alto en sangre solo permanece durante unas pocas horas.

El factor clave aquí es que el cuerpo no está diseñado para funcionar con una sola gran dosis de vitamina C una vez al día. Los animales pueden fabricar vitamina C en sus cuerpos y lo hacen de forma continua durante todo el día. Tienen una enzima que convierte la glucosa en vitamina C, y cada día producen unas cien veces más vitamina C de la que podemos obtener incluso con una buena dieta. Cuando los animales están enfermos, fabrican incluso más, quizás miles de veces más de lo que podemos obtener de nuestra dieta.

### **¿Cuánto debemos tomar?**

Para las personas que están esencialmente en forma y bien, la Fundación de Vitamina C recomienda quizás 3000 mg de vitamina C por día, tomados en dosis divididas de 500 mg cada cuatro horas, como protección contra el desarrollo de enfermedades cardíacas. El problema incluso con esta dosis protectora es que tomar una tableta cada cuatro horas no es algo que muchas personas quieran adoptar como parte de su rutina diaria. Pero existe buena evidencia que sugiere que este nivel de ingesta ayudará a mantener la fuerza de las arterias y evitará la acumulación de placas de colesterol. Si todo el mundo hiciera esto, tal vez las enfermedades cardíacas se convertirían en gran parte en una cosa del pasado (al igual que muchas otras enfermedades crónicas).

Cuando se trata una enfermedad, la "tolerancia intestinal" es el indicador del nivel de dosis que se debe utilizar. Esto significa tomar un poco menos del nivel de vitamina C (en dosis divididas) que resulta en heces blandas. Todos son diferentes. Tenga en cuenta que, si bien unas pocas dosis de 1000 mg al día pueden hacer que pierda peso cuando está en forma y bien, su "tolerancia intestinal" puede aumentar a diez o incluso cien veces más cuando está muy enfermo. Entonces, para la enfermedad, los niveles sugeridos por la Vitamin C Foundation son de 6,000 mg a 18,000 mg de vitamina C por día (o hasta la tolerancia intestinal) más 2,000 mg a 6,000 mg de lisina. Estos niveles de vitamina C pueden parecer altos, pero quizás no sean particularmente altos en comparación con los niveles observados en el reino animal. Puede obtenerse una cantidad sustancial de lisina de la dieta. Por ejemplo, uno puede obtener 3.000 a 4,000 miligramos de lisina de aproximadamente lata y media de frijoles. La suplementación reduce la necesidad de consumir tanto.

### **Controversia**

*"Aunque algunos médicos habían observado hace cuarenta o cincuenta años*

*que cantidades de vitamina C cien a mil veces mayores (que la RDA) tienen valor para controlar diversas enfermedades, la profesión médica y la mayoría de los científicos ignoraron esta evidencia". (Linus Pauling, Cómo vivir más y sentirse mejor )*

En los círculos médicos, las recomendaciones de Pauling siguen siendo controvertidas. Sin embargo, su teoría parece razonable y las implicaciones son tan importantes que deberían haberse realizado algunos ensayos científicos importantes para evaluarla. Esto no ha sucedido. A los partidarios de la vitamina C en dosis altas se les han negado repetidamente sus solicitudes de financiación de la investigación y han tenido que contentarse con llevar a cabo proyectos de investigación y estudios de casos a pequeña escala. Estos han sido muy positivos. Durante los últimos quince años, los defensores de la terapia Pauling han recibido cientos de informes de pacientes cardíacos que se han autoadministrado la terapia. Se informa que estas personas generalmente se recuperan en 30 días y la mayoría experimenta un alivio significativo en tan solo una semana o dos. En 1994, Linus Pauling escribió: " Creo que podemos obtener un control casi completo de las enfermedades cardiovasculares, los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares mediante el uso adecuado de vitamina C y lisina. Puede prevenir enfermedades cardiovasculares e incluso curarlas. Si tiene riesgo de enfermedad cardíaca, o si hay antecedentes de enfermedad cardíaca en su familia, si su padre u otros miembros de la familia murieron de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular o lo que sea, o si usted mismo tiene un ataque cardíaco leve. , entonces es mejor que tomes vitamina C y lisina ".

## **Referencias:**

(1) Rath M, Pauling L. Evidencia inmunológica de la acumulación de lipoproteína (a) en la lesión aterosclerótica del cobayo hipoascorbémico. Proc Natl Acad Sci US A. Diciembre de 1990; 87 (23): 9388-90. PMID: 2147514.

Descarga gratuita de texto

completo: <http://www.pnas.org/content/87/23/9388.full.pdf>

(2) Rath M, Pauling L. Hipótesis: la lipoproteína (a) es un sustituto del ascorbato. Proc Natl Acad Sci US A. Agosto de 1990; 87 (16): 6204-7. [Errata en: Proc Natl Acad Sci USA 1991 5 de diciembre; 88 (24): 11588.] PMID: 2143582.

Descarga gratuita de texto

completo: <http://www.pnas.org/content/87/16/6204.full.pdf>

(3) Rath M, Pauling L. Solución al rompecabezas de la enfermedad cardiovascular humana: su causa principal es la deficiencia de ascorbato que conduce al depósito de lipoproteína (a) y fibrinógeno / fibrina en la pared vascular. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 & 4th Quarters, 1991, p 125.

Descarga gratuita de texto

completo: <http://orthomolecular.org/library/jom/1991/pdf/1991-v06n03&04-p125.pdf>

(4) Pauling L, Rath M. Una teoría ortomolecular de la salud y la enfermedad humanas. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 & 4th Quarters, 1991, p 135.

Descarga gratuita de texto

completo: <http://orthomolecular.org/library/jom/1991/pdf/1991-v06n03&04-p135.pdf>

(5) Rath M, Pauling L. La apoproteína (a) es una proteína adhesiva. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 & 4th Quarters, 1991, p 139. Descarga gratuita de texto

completo: <http://orthomolecular.org/library/jom/1991/pdf/1991-v06n03&04-p139.pdf>

(6) Rath M, Pauling L. Informe de caso: Mejora de la angina de pecho relacionada con lisina / ascorbato. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 & 4th Quarters, 1991, p 144. Descarga gratuita de texto

completo: <http://orthomolecular.org/library/jom/1991/pdf/1991-v06n03&04-p144.pdf>

(7) Rath M, Pauling L. Una teoría unificada de la enfermedad cardiovascular humana que abre el camino hacia la abolición de estas enfermedades como causa de la mortalidad humana. J Orthomolecular Med, Vol 7, First Quarter 1992, p 5. Descarga gratuita de texto

completo: <http://orthomolecular.org/library/jom/1992/pdf/1992-v07n01-p005.pdf>

(8) Rath M, Pauling L. Proteólisis inducida por plasmina y el papel de la apoproteína (a), lisina y análogos sintéticos de lisina. J Orthomolecular Med, Vol 7, First Quarter 1992, p 17. Descarga gratuita de texto

completo: <http://orthomolecular.org/library/jom/1992/pdf/1992-v07n01-p017.pdf>

#### **Para más información:**

Fonorow O. ¿Practica la medicina sin licencia? La historia de la terapia Linus Pauling para enfermedades cardíacas. 2008. Lulu.com. ISBN-10: 1435712935; ISBN-13: 978-1435712935. Revisado en J Orthomolecular Med, 2009. Vol 24, No 1, p 51-5.

Hickey S y Roberts H. Ascorbato: La ciencia de la vitamina C. 2004. ISBN-10: 1411607244; ISBN-13: 978-1411607248. Lulu.com. Este libro contiene 575 referencias y se revisa en <http://www.doctoryourself.com/ascorbate.html>

Hickey S, Saul AW. Vitamina C: la verdadera historia. Laguna Beach, CA: Publicaciones básicas de salud, 2008. ISBN: 978-1-59120-223-3. Este libro contiene 387 referencias y se revisa en <http://www.doctoryourself.com/realstory.html>

Levy TE. Stop America's # 1 Killer: Se ha descubierto que la deficiencia de vitaminas reversible es el origen de todas las enfermedades coronarias. 2006. ISBN-10: 0977952002; ISBN-13: 978-0977952007. (El Dr. Levy es un cardiólogo certificado por la junta). Revisado en J Orthomolecular Med, 2006. Vol 21, No 3, p 177-178. Este libro contiene 60 páginas de referencias. Para descargar la revisión: <http://orthomolecular.org/library/jom/2006/pdf/2006-v21n03-p175.pdf>

Pauling L. Cómo vivir más tiempo y sentirse mejor (edición revisada). Prensa de la Universidad Estatal de Oregón, 2006. ISBN-10: 0870710966; ISBN-13: 978-0870710964. Revisado en J Orthomolecular Med, 2006. Vol 21, No 3, p 175-177. Para descargar la revisión: <http://orthomolecular.org/library/jom/2006/pdf/2006-v21n03-p175.pdf>

**En la red:**

La Fundación Vitamina C <http://www.vitaminfoundation.org>

AscorbateWeb, un compendio histórico de literatura médica y científica del siglo XX que demuestra la eficacia de la vitamina C. <http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/>

Poner la "C" en la curación: la cantidad y la frecuencia son las claves para la terapia con ascorbato. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

La vitamina C salva vidas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n02.shtml>

La dosis diaria recomendada de vitamina C es el 10% del estándar del USDA para conejillos de indias. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml>

Vitamina C: ¿Qué forma es la mejor? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

NRO 19

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 25 de mayo de 2010**

**Investigación sobre vitamina E ignorada por la censura de costa a costa de los principales medios de comunicación**

(OMNS, 25 de mayo de 2010) Si cree que Medline y Wikipedia son parciales, eche un vistazo a sus periódicos y revistas. Por ejemplo, ¿ha notado que los medios de comunicación se apresuran a publicar acusaciones negativas sobre la vitamina E, pero tardan en presentar el lado positivo?

Aquí hay una verificación para ver si esto es así: ¿Ha visto algún artículo sobre la efectividad de la terapia con vitamina E en su periódico diario?

\* **El aumento de vitamina E previene la EPOC** [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema, bronquitis crónica] (Agler AH et al. Suplementación aleatoria de vitamina E y riesgo de enfermedad pulmonar crónica (EPC) en el Women's Health Study. Conferencia internacional de la American Thoracic Society 2010, mayo 18, 2010.) Resumen en <http://www.thoracic.org/newsroom/press-releases/conference/articles/2010/vitamine-e.pdf>

\* **800 UI de vitamina E por día es un tratamiento exitoso para la enfermedad del hígado graso.** (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E o placebo para la esteatohepatitis no alcohólica. N Engl J Med. 6 de mayo de 2010; 362 (18): 1675-85.) [Http: //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778)

\* **Los pacientes con Alzheimer que toman 2000 UI de vitamina E al día viven más tiempo.** (Pavlik VN, Doody RS, Rountree SD, Darby EJ. El uso de vitamina E se asocia con una mejor supervivencia en una cohorte de la enfermedad de Alzheimer. Dement Geriatr Cogn Disord.2009; 28 (6): 536-40.) Resumen en [http: //www.associatedcontent.com/article/719537/alzheimers\\_patients\\_who\\_take\\_vitamin.html?cat=5](http://www.associatedcontent.com/article/719537/alzheimers_patients_who_take_vitamin.html?cat=5)

Ver también: Grundman M. Vitamina E y enfermedad de Alzheimer: la base para ensayos clínicos adicionales. Soy J Clin Nutr. Febrero de 2000; 71 (2): 630S-636S. Acceso gratuito al texto completo en <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/71/2/630s>

\* **La ingesta diaria de 300 UI de vitamina E reduce el cáncer de pulmón en un 61%.** (Mahabir S, Schendel K, Dong YQ et al. Alfa-, beta-, gamma- y delta-tocoferoles en el riesgo de cáncer de pulmón. Int J Cancer. 1 de septiembre de 2008; 123 (5): 1173-80.) [Http: //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288)

\* **De 400 a 800 UI de vitamina E al día reduce el riesgo de ataque cardíaco en un 77%.** (Stephens NG et al. Ensayo controlado aleatorio de vitamina E en pacientes con enfermedad de las arterias coronarias: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). Lancet, 23 de marzo de 1996; 347: 781-786.) [Http: //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332)

**\* 400 UI de vitamina E al día reducen las convulsiones epilépticas en los niños en más del 60%.** (Ogunmekan AO, Hwang PA. Un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo de acetato de D-alfa-tocoferilo [vitamina E], como terapia complementaria, para la epilepsia en niños. *Epilepsia*. 1989 enero-febrero; 30 (1): 84-9.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513)

Estas cantidades eficaces de vitamina E no pueden obtenerse positivamente con la dieta únicamente. **400 UI es más de 25 veces la dosis diaria recomendada de vitamina E para adultos en EE. UU** . ¿Es mucho o la recomendación del gobierno es demasiado baja?

¿Ha visto *algún* artículo en *algún* periódico o revista importante presionando para aumentar la RDA?

Este podría ser un buen momento para que lo hagan: necesitan lectores. *El New York Times* tiene una deuda de más de mil millones de dólares. (1) *Newsweek* , después de haber perdido \$ 40 millones en solo los últimos dos años, ya está a la venta. (2) Esto podría explicar por qué son tan anti-suplementos (y profármacos), ya que parecen depender del dinero de la publicidad de medicamentos para tratar de mantenerse a flote.

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular no acepta publicidad de nadie y es gratuito. No tiene deudas y no está a la venta. OMNS continuará anunciando y abogando por la terapia con vitaminas, porque funciona.

Si desea unirse, considere escribir una carta provitamina al editor de su periódico local o revista favorita. OMNS agradecería recibir una copia de su correspondencia.

#### **Para más información:**

Estos médicos dicen, aumente la RDA

ahora: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n10.shtml>

Específicamente en lo que respecta a la vitamina

E: <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm>

Para vitamina C: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml>

Para vitamina D: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n10.shtml>

#### **Referencias:**

(1) <http://www.observer.com/2009/media/new-york-times-company-quarterly-conference-call-total-revenue-down-186-percent-debt-13-b>

(2) <http://www.investorguide.com/article/6411/washington-post-attempts-to-sell-newsweek-magazine-wpo/>

NRO 18

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 11 de mayo de 2010

La Wikipedia oculta:

**cómo encontrar material eliminado sobre medicina nutricional**

(OMNS, 11 de mayo de 2010) No hay nada como un rastro de papel, y Wikipedia tiene uno. En consecuencia, puede leer por sí mismo todo el material que se ha agregado y luego eliminado.

Por ejemplo: la página de Wikipedia sobre Max Gerson, MD, es [http://en.wikipedia.org/wiki/Max\\_Gerson](http://en.wikipedia.org/wiki/Max_Gerson) . El médico es ampliamente conocido por la terapia nutricional contra el cáncer que lleva su nombre. El principal biógrafo de Gerson es su nieto, Howard Straus <http://www.doctoryourself.com/gersonbio.htm> . Straus le cuenta al Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular algunas experiencias interesantes que ha tenido con el sesgo de Wikipedia:

"Hace algunos años, al ver que las páginas del Dr. Max Gerson y la Terapia Gerson eran solo resguardos (espacios breves con poca información sobre ellos), me encargué de desarrollar las páginas. Pensé que Wikipedia era bastante neutral a fin de cuentas, así que puse toda la información que pude y la mantuve objetiva con referencias, citas y enlaces a la literatura.

"En un mes, sucedió lo siguiente:

"La información fue etiquetada como "parcial "y" poco confiable "porque soy el nieto y biógrafo del Dr. Gerson. Apareció una gran bandera roja en la parte superior del artículo que etiquetaba la neutralidad del artículo como "dudosa ". La fotografía que publiqué fue eliminada. Hechos comprobables, referenciados, con fechas y lugares, todos de repente se convirtieron en "afirmaciones", incluso citas de nada menos que el premio Nobel Albert Schweitzer, MD, quien dijo la famosa frase: *"Veo en el Dr. Max Gerson a uno de los genios más eminentes de la medicina historia."* El Dr. Schweitzer y su esposa eran pacientes del Dr. Gerson, por lo que este es un relato de primera mano de una fuente bastante confiable.

"Se eliminaron todos mis enlaces, referencias y citas. Fueron reemplazados por enlaces a la Sociedad Estadounidense del Cáncer y al Instituto Nacional del Cáncer, que solo ofrecen críticas a la Terapia Gerson. Incluso se eliminaron citas de artículos científicos publicados. Se intentaron rectificar estas acciones sobrescrito inmediatamente.

"Es bastante fácil mostrar la progresión de las páginas, ya que Wikipedia muestra ediciones anteriores a pedido, fechadas y documentadas. Se puede verificar esto haciendo clic en la pestaña "Historial" en la parte superior de la página de Max Gerson, y mirando 2005 y antes. Mi edición está archivada en <http://en.wikipedia.org/wiki/Special:Contributions/69.109.140.164> y también en [http://en.wikipedia.org/wiki/Special:Contributions/Howard\\_Straus](http://en.wikipedia.org/wiki/Special:Contributions/Howard_Straus)

"Se ha eliminado por **completo** una segunda página de Wikipedia, específica de la Terapia Gerson . [Http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gerson\\_therapy&redirect=no](http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gerson_therapy&redirect=no) . Para ver algo de lo que sucedió, puede hacer clic en el La pestaña "Historial" también aquí " .

El OMNS agrega solo otra declaración intrigante sobre el trabajo del Dr. Gerson que probablemente sea demasiado "poco confiable" para verse en Wikipedia:

*"Sé de una paciente que recurrió a la Terapia Gerson cuando le dijeron que sufría de cáncer terminal y que no sobreviviría a otro ciclo de quimioterapia. Felizmente, siete años después, está viva y bien. Por lo tanto, es vital que, en lugar de descartar tales experiencias, deberíamos investigar más a fondo la naturaleza beneficiosa de estos tratamientos "*. (SAR Carlos, Príncipe de Gales)

Max Gerson no es el único médico orientado a la nutrición cuyo trabajo está sesgado o censurado en Wikipedia. Otros incluyen Matthias Rath, MD y Robert F. Cathcart III, MD

#### **Matthias Rath, MD**

El Dr. Rath fue coautor de varios artículos con Linus Pauling. (1-8) Hablaron de la terapia de altas dosis de vitaminas para las enfermedades cardiovasculares. Para ver lo que está sucediendo en Wikipedia sobre él: [http://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Matthias\\_Rath](http://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Matthias_Rath)

Paul Anthony Taylor, un partidario del Dr. Rath, comenta: "En lugar de proporcionar acceso gratuito a la suma de todo el conocimiento humano, como es su supuesto objetivo, Wikipedia parecería ser simplemente otra forma de apoyar el estatus científico, político y social quo. En cierto sentido, sin embargo, el juego ya está disponible para Wikipedia. El perro guardián de los exámenes oficiales en el Reino Unido, Ofqual, declaró recientemente que los escolares deben evitarlo, ya que no es "autorizado ni exacto" y, en algunos casos, "puede ser completamente falso

" <http://www.telegraph.co.uk/education/6943325/Schoolchildren-told-to-avoid-Wikipedia.html> Lo crea o no, uno de los colaboradores de Wikipedia es la CIA, y no solo están actualizando sus propias entradas, ya sea. <http://www.abc.net.au/news/stories/2007/08/16/2007049.htm> Cuando se trata de terapias nutricionales, actualmente no encontrará mucho en Wikipedia "

#### **Robert F. Cathcart, médico**

**Se ha eliminado la página de Wikipedia de este médico.** [http://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Articles\\_for\\_deletion/Robert\\_Cathcart](http://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Articles_for_deletion/Robert_Cathcart)

¿Por qué? Porque Dr. Cathcart "no cumple con los criterios de notabilidad según WP: BIO <http://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:BIO> " y "una búsqueda rápida en Google no muestra resultados confiables para este tema".

¿En efecto? Parece que alguien no estaba mirando. El cirujano ortopédico Robert F. Cathcart III es el inventor de la endoprótesis ortopédica ortocéntrica elíptica Cathcart, una articulación de cadera-rótula de reemplazo que todavía se usa ampliamente en la actualidad después de 37 años. <http://www.orthomed.com/pros.pdf> Algunos médicos informan que es superior a otros dispositivos similares. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2661497> Solo eso lo califica como notable e invalida la eliminación de su página en Wikipedia. Además, Linus Pauling destacó personalmente al Dr. Cathcart por su conocimiento nutricional ya en 1978. (9)

Posiblemente, solo posiblemente, la verdadera razón por la que el Dr. Cathcart es eliminado de Wikipedia tiene mucho más que ver con su abierta defensa de dosis muy altas de vitamina C para tratar enfermedades virales. [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html) y <http://www.doctoryourself.com/titration.html> o <http://www.orthomed.com/titrate.htm>

Aquí está todo el material eliminado sobre Dr. Cathcart: [http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Wikipedia:Articles\\_for\\_deletion/Robert\\_Cathcart&action=history](http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Wikipedia:Articles_for_deletion/Robert_Cathcart&action=history)

Echa un vistazo y decide por ti mismo.

#### **Para más información:**

##### **Max Gerson, MD**

Bibliografía completa de las publicaciones del Dr.

Gerson: [http://www.doctoryourself.com/bib\\_gerson.html](http://www.doctoryourself.com/bib_gerson.html)

Lista extensa de artículos sobre la Terapia

Gerson: [http://www.doctoryourself.com/bib\\_gerson\\_therapy.html](http://www.doctoryourself.com/bib_gerson_therapy.html)

Para acceso gratuito a un documental sobre la Terapia

Gerson: <http://video.google.com/videoplay?docid=-7357629140536485998>

Una revisión de esta película, de J Orthomolecular Med,

2006: <http://www.doctoryourself.com/gersonmovie.html>

Lectura adicional:

<http://www.doctoryourself.com/gersontherapy.html>

<http://www.doctoryourself.com/charlotte.html>

##### **Matthias Rath, MD**

Artículos en coautoría con Linus Pauling:

1. Rath M, Pauling L. Evidencia inmunológica de la acumulación de lipoproteína (a) en la lesión aterosclerótica del cobayo hipoascorbémico. Proc Natl Acad Sci US A. Diciembre de 1990; 87 (23): 9388-90. PMID: 2147514

2. Rath M, Pauling L. Hipótesis: la lipoproteína (a) es un sustituto del ascorbato. Proc Natl Acad Sci US A. Agosto de 1990; 87 (16): 6204-7. Fe de

erratas en: Proc Natl Acad Sci USA 5 de diciembre de 1991; 88 (24): 11588. PMID: 2143582

3. Rath M, Pauling L. Solución al rompecabezas de la enfermedad cardiovascular humana: su causa principal es la deficiencia de ascorbato que conduce al depósito de lipoproteína (a) y fibrinógeno / fibrina en la pared vascular. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 y 4th Quarters, 1991, p 125.

4. Pauling L, Rath M. Una teoría ortomolecular de la salud y la enfermedad humanas. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 y 4th Quarters, 1991, p 135.

5. Rath M, Pauling L. La apoproteína (a) es una proteína adhesiva. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 y 4th Quarters, 1991, p 139.

6. Rath M, Pauling L. Informe de caso: Mejora de la angina de pecho relacionada con lisina / ascorbato. J Orthomolecular Med, Vol 6, 3 y 4th Quarters, 1991, p 144.

7. Rath M, Pauling L. Una teoría unificada de las enfermedades cardiovasculares humanas que abre el camino hacia la abolición de estas enfermedades como causa de la mortalidad humana. J Orthomolecular Med, Vol 7, Primer trimestre de 1992, p 5.

8. Rath M, Pauling L. Proteólisis inducida por plamina y el papel de la apoproteína (a), lisina y análogos sintéticos de lisina. J Orthomolecular Med, Vol 7, primer trimestre de 1992, p 17.

Evaluación de Wikipedia del Dr. Rath: [http://www4.dr-rath-foundation.org/THE\\_FOUNDATION/wiki\\_rath/how\\_the\\_facts\\_arent\\_welcome\\_on\\_wikipedia.html](http://www4.dr-rath-foundation.org/THE_FOUNDATION/wiki_rath/how_the_facts_arent_welcome_on_wikipedia.html)

### **Robert F. Cathcart, MD**

Referencia 9. Pauling L. Robert Fulton Cathcart, III, MD, médico ortomolecular. Boletín del Instituto Linus Pauling de Ciencia y Medicina, 1 (4): 1-3 Otoño de 1978. Descarga gratuita del artículo: <http://www.orthomed.com/PDF/pauling.pdf>

Breve biografía del Dr.

Cathcart: <http://orthomolecular.org/hof/2008/cathcart.html> Su extenso sitio web sobre terapias con vitamina C: <http://www.orthomed.com/> Bibliografía de sus publicaciones con enlaces al texto completo artículos: [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_cathcart.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html)

NRO 17

**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 disociado 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-](http://www.biomedcentral.com/1472-6882/8/11)

[6882/8/11](http://www.biomedcentral.com/1472-6882/8/11) o <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=18400092>

NRO 16

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

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

**Condena generalizada de los lectores sesgados de Wikipedia informan sobre la supresión de la medicina nutricional**

(OMNS, 3 de mayo de 2010) El público tiene algo que decir sobre la falta de objetividad en la página de Wikipedia sobre Medicina Ortomolecular [http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular_medicine) :

Un lector escribe:

"Creé una cuenta de Wikipedia para aprender a editar a fin de mantener recto el lado ortomolecular. Si verifica las ediciones en CSC 42 [http://en.wikipedia.org/wiki/Special:Contributions/CSC\\_42](http://en.wikipedia.org/wiki/Special:Contributions/CSC_42) , notará que después de horas de la edición, casi todas mis ediciones han sido reemplazadas por publicaciones originales. Parece ser una guerra de ediciones "

Otro lector intentó agregar el siguiente texto, sin éxito:

"Las enfermedades que la medicina convencional acepta como resultado de deficiencias de vitaminas u otros nutrientes son: escorbuto, pelagra, beriberi, raquitismo, tetania, osteoporosis, bocio, enfermedad de Keshan y anemia por deficiencia de hierro".

A continuación, se muestra parte de la otra correspondencia que ha recibido OMNS:

**Australia:**

"Está claro que los autores de Wikipedia están en contra de la medicina ortomolecular. Aquellos de nosotros que usamos ascorbato y otras vitaminas en dosis altas lo sabemos mejor. La ciencia detrás del uso de vitaminas recomendado por médicos e investigadores ortomoleculares está muy bien establecida. [Http : //orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml](http://orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml) Hay muchos cientos de médicos, naturópatas, nutricionistas y otros que tratan con éxito a los pacientes con mega dosis. Y hay miles de personas bien educadas que usan las mismas por su cuenta. . "

**Reino Unido:**

"¿Wikipedia? ¡Tonterías! No me importa lo que alguien escriba sobre la medicina ortomolecular. Yo la uso y me ha servido bien". <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n11.shtml>

"Los homeópatas están experimentando el mismo sesgo en Wikipedia. <http://en.wikipedia.org/wiki/Homeopathy> Cuando una persona publica la verdad sobre cómo funciona la homeopatía, o una investigación auténtica sobre los efectos de la medicina homeopática, inmediatamente se convierte en mentira . Sospecho que es lo mismo para prácticamente cualquier forma de medicina natural ".

**Francia:**

"No tengo ninguna duda de que hay una campaña organizada contra la investigación ortomolecular. En mi experiencia, hay una forma de derrotarlos, y es hacer lo que has hecho en este boletín: dejar que cien mil ojos busquen por la verdad ". <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

**California:**

"Durante más de tres años, después de ser diagnosticado con leucemia linfática crónica, he estado recibiendo 100.000 miligramos de vitamina C por vía intravenosa, dos veces por semana. Mi oncólogo está muy impresionado de que mi nivel de leucocitos se haya mantenido en un nivel saludable. Ahora mis tratamientos han sido reducido a un tratamiento por semana. Me siento fuerte, tengo una gran sensación de bienestar y no he tenido efectos nocivos con este modo de tratamiento ". <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n09.shtml> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n19.shtml>

**Nebraska:**

"Habiendo encabezado los centros de investigación de varias corporaciones nacionales relacionadas con la medicina, he revisado artículos en el sitio de Wikipedia una gran cantidad de veces en los últimos años y he estado familiarizado durante mucho tiempo con sus fuertes informes sesgados diseminados ampliamente en todo su sistema. . Su giro negativo extremo me ha convencido de que tratar de influir en ellos es inútil ". <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n02.shtml>

**Minnesota:**

"Crear una Wikipedia para la medicina natural es la única forma de garantizar datos precisos sobre el tema. No estoy seguro de cómo manejaríamos los datos de los autores respaldados por las grandes farmacéuticas". <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n02.shtml>

**Carolina del Sur:**

"He notado un sesgo de Wikipedia casi universal contra cualquier forma de medicina alternativa y contra aquellos que tienen preocupaciones razonables y bien documentadas sobre la seguridad y eficacia de muchas prácticas de las compañías farmacéuticas, especialmente las vacunas. ( [Http: // orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml](http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml) y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n06.shtml>) Esta actitud va en contra del espíritu de Wiki de que la verdad debe destilarse a través del proceso de debate. Cuando se lanzan etiquetas como "charlatán" tan libremente, cuando afirmaciones como "estas afirmaciones no son verificadas por la ciencia" (refiriéndose al establecimiento reinante, por supuesto), no conduce a un debate saludable y expone la ignorancia de aquellos que deben recurrir a los insultos en lugar de la conversación inteligente. Parece haber un complejo de poder detrás de lo que se suponía que era un escenario público ".

**En otras partes de EE. UU.:**

"Los editores de Wikipedia que tienen un largo historial de mantener un artículo

controlan el contenido. Después de leer el artículo, parece bastante claro que aquellos que tienen un punto de vista negativo han ganado la batalla. La única forma de lograr que el artículo sea más neutral es proponer un cambio y citar referencias revisadas por pares en la pestaña

Discusión [http://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Orthomolecular\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Talk:Orthomolecular_medicine) . Es muy educativo leer la Discusión existente para tener una idea de los jugadores involucrados. y cuáles serán probablemente sus objeciones " .

**Una enfermera registrada escribe:**

"¿Prejuicio de Wikipedia? ¡Oh, bueno, eso deja más suplementos geniales para el resto de nosotros!"

**Allan N. Spreen, MD:**

"El mayor problema de objetividad con Wikipedia es que, por su concepto, no se puede confiar en nada en la información. El sesgo está implícito. Si ven algo que no les gusta, pueden eliminarlo, sin hacer referencia a las calificaciones. Por eso nunca utilizo Wikipedia " .

**Ralph K. Campbell, MD:**

"La vieja guerra sigue siendo intensa. El relato de Wikipedia sobre la Medicina Ortomolecular me hace lamentar que la tenaz defensa de la medicina farmacéutica de sus prácticas solo pueda reforzarse atacando al enemigo. Sin embargo, rara vez pasa una semana, pero" Medscape "advierte a los médicos de una nueva etiqueta de" caja negra "adherida a un medicamento, debido a los efectos secundarios negativos. ¿Qué es la ingesta" normal "de vitaminas? De cinco a siete porciones de frutas y verduras cargadas de pesticidas al día, y alimentos procesados prácticamente desprovistos de nutrientes? "

**Erik Paterson, MD:**

"El relato de Wikipedia sobre Medicina Ortomolecular es bastante engañoso. El Dr. Roger J. Williams <http://www.doctoryourself.com/rjwilliams.html> descubrió que hay una amplia gama de variaciones en la bioquímica humana y la necesidad de nutrientes, un trabajo que nunca ha sido refutado. Los médicos y científicos médicos convencionales no tienen en cuenta esta variabilidad al considerar los requisitos nutricionales de los pacientes. La cantidad diaria recomendada (RDA) de los nutrientes individuales solo proporciona lo suficiente para prevenir las enfermedades por deficiencia en personas, pero no ofrece nada sobre los requisitos de las personas enfermas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n10.shtml> Los médicos ortomoleculares tienen en cuenta las necesidades nutricionales especializadas de los pacientes enfermos. Los medicamentos, mejor descritos como venenos mortales administrados en dosis subletales, no pueden considerarse seguros, ya que, solo en los EE. UU., Más de 100.000 pacientes mueren por año a causa de los efectos tóxicos de los medicamentos administrados de acuerdo con las recomendaciones de los fabricantes. Por el contrario, las muertes debidas a las vitaminas administradas en dosis mucho más altas que la dosis diaria recomendada son cero <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n04.shtml> " .

Los lectores interesados pueden contribuir a la página de Medicina  
Ortomolecular de  
Wikipedia [http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular_medicine) .

¿O pueden ellos?

NRO 15

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 29 de abril de 2010**

**¿Son peligrosos los multivitamínicos?**

**Últimas noticias de la sede mundial de políticos, educadores y periodistas farmacéuticos**

(OMNS, 29 de abril de 2010) Lo siguiente pretende ser una transcripción de una reunión reciente en la sede mundial de políticos, educadores y periodistas farmacéuticos [WHOPPER]:

"¡Está bien, está bien! Por favor, hagan el pedido, damas y caballeros. Sabemos lo emocionados que están todos por la reciente avalancha de noticias sobre anti-vitaminas. ¡Pero por favor tomen asiento!

"En primer lugar, felicitaciones por un trabajo bien hecho. Ahora tenemos al público totalmente desconcertado acerca de las vitaminas. Hemos persuadido a los medios de comunicación de que las dosis altas de suplementos son peligrosas y que las dosis bajas también son peligrosas. tomando cualquier nutriente. Vaya, incluso le hemos vendido la idea a la prensa de que un multivitamínico una vez al día es peligroso. ¡Buen trabajo a todos!

"Lo curioso de los suplementos multivitamínicos: si observa cada nutriente individual en un multivitamínico, por supuesto es bueno para usted. Miles y miles de estudios de investigación confirman la necesidad absoluta del cuerpo de todas y cada una de las vitaminas. Por lo tanto, instamos a las personas a comer una "dieta equilibrada" para obtener todas sus diversas vitaminas de los alimentos ... y al mismo tiempo convencerlos de que un suplemento multivitamínico equilibrado es malo. Las vitaminas esenciales de los alimentos son buenas; las vitaminas esenciales de las píldoras no lo son. , promovemos alimentos procesados desprovistos de vitaminas, publicitando día y noche.

"Difícilmente tenemos que explicarlo, ¿verdad? Cuantos menos nutrientes consuman las personas, más enfermas se enfermarán. Cuantas más enfermedades, más medicamentos tendrá que tomar el público. Después de todo, si la terapia con vitaminas es" peligrosa, "¿Qué queda? Nosotros, eso es quién. Nuestras plantas farmacéuticas que funcionan las 24 horas del día, los 7 días de la semana, pueden producir millones de píldoras al día, por centavos cada una, para vender al por menor a diez dólares la tableta.

"

Aún mejor, el gobierno lo pagará todo." La atención médica nacional ", como ya sabe, es en realidad un" seguro farmacéutico nacional ". Los federales pagarán bien. Después de todo, les vendimos la vacuna contra la gripe, ¿no? ¿Incluso cuando se demostró que la vacuna era inútil en el mejor de los casos? (1)

"Puede ver otras formas en que los federales nos escuchan. Lo hemos configurado para que los cupones de alimentos no se puedan usar para comprar vitaminas. (2) Una bolsa de galletas o una caja de donas, sí. Pero no vitaminas. La prohibición incluye vitamina D suplementaria, que es ampliamente conocida por prevenir enfermedades óseas en niños y ancianos,

y para prevenir el cáncer de pulmón, cáncer de colon, cáncer de próstata, cáncer de mama y una docena de otros cánceres.

"¿Soy solo yo, o has notado el calor que hace aquí? Bueno, en cualquier caso, todos habéis hecho un gran trabajo. Nuestro jefe está orgulloso de vosotros".

**Referencias:**

- (1) <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml>
- (2) <http://www.fns.usda.gov/SNAP/faqs.htm#10> , sección 10.
- (3) <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n11.shtml> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n10.shtml>

NRO 14

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 26 de abril de 2010

¿Qué está pasando en WIKIPEDIA?

¿Detecta algún sesgo en contra de la medicina nutricional?

(OMNS, 26 de abril de 2010) Wikipedia es un sitio de Internet popular para quienes buscan información sobre una amplia variedad de temas. Lo que es único en él es que cualquiera, se dice, puede contribuir o editar su contenido. El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular ha recibido quejas de lectores que han intentado, sin éxito, corregir lo que creen que son declaraciones fuertemente sesgadas en la página de Wikipedia sobre Medicina Ortomolecular [http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular_medicine) .

Estas son algunas de esas declaraciones. (Énfasis agregado.) ¿Con cuántos está de acuerdo?

"(L)as afirmaciones generales hechas por los defensores de la terapia con megavitaminas se consideran **infundadas** por la evidencia médica disponible. Los críticos han descrito algunos aspectos de la medicina ortomolecular como **moda alimentaria o charlatanería** . La investigación sugiere que algunos suplementos nutricionales pueden ser dañinos; varias terapias vitamínicas específicas son asociado con un mayor riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca o muerte " .

"A principios del siglo XX, algunos médicos plantearon la hipótesis de que las vitaminas podían curar enfermedades, y en la década de 1930 se prescribieron suplementos en megadosis. Sin embargo, sus **efectos sobre la salud fueron decepcionantes** y, en las décadas de 1950 y 1960, se le quitó importancia a la nutrición en la medicina estándar. currículos " .

"Entre las personas que se reclamaron póstumamente como ortomolecularistas se encuentra Max Gerson, quien desarrolló una dieta que, según él, podría tratar enfermedades, pero que ahora se cree que es **ineficaz y peligrosa** " .

" **La niacina no tiene una eficacia conocida en las enfermedades psiquiátricas** " .

"(El Dr. Abram) Hoffer creía que determinados nutrientes podían curar las enfermedades mentales. En la década de 1950, **intentó** tratar la esquizofrenia con niacina" .

"Las terapias ortomoleculares han sido criticadas por carecer de una base de evidencia suficiente para el uso clínico: sus bases científicas son demasiado débiles, los estudios que se han realizado son muy pocos y demasiado abiertos a la interpretación, y los resultados reportados en estudios observacionales contradicen de ensayos clínicos más rigurosos. En consecuencia, ' **no hay evidencia de que la medicina ortomolecular sea efectiva** ' " .

"La falta de pruebas científicamente rigurosas de la medicina ortomolecular ha llevado a que sus prácticas sean clasificadas con otras formas de medicina alternativa y consideradas como **no científicas** . Se ha descrito como **moda alimentaria y charlatanería** , y los críticos argumentan que se **basa en una 'creencia exagerada en los efectos de la nutrición sobre la salud y la enfermedad** " .

"Las afirmaciones hechas por los defensores de la medicina ortomolecular han sido rechazadas por la comunidad médica como infundadas o falsas; a **partir de 2009, la evidencia actual no respalda la eficacia de la medicina ortomolecular en el tratamiento de ninguna enfermedad** " .

"Barrie Cassileth, asesora de medicina alternativa de los Institutos Nacionales de Salud, declaró que" **la investigación científica no ha encontrado ningún beneficio de la terapia ortomolecular para ninguna enfermedad** ", y **los libros de texto médicos también informan que** " **no hay evidencia de que la terapia megavitamínica u ortomolecular sea eficaz en el tratamiento de cualquier enfermedad** " .

"La Academia Estadounidense de Pediatría calificó la medicina ortomolecular como **un " culto "** en 1976, en respuesta a las afirmaciones de que la medicina ortomolecular podría curar las psicosis infantiles y los trastornos del aprendizaje".

"La medicina (ortomolecular) puede causar daño y, a menudo, es **muy cara** " .

"Otros estudios clínicos **no muestran ningún beneficio de los suplementos de vitamina E para las enfermedades cardiovasculares** " .

"Se utilizan varios enfoques ortomoleculares relacionados con el SIDA, como las multivitaminas, el selenio y los aminoácidos, con mejoras informadas en los pacientes, que se atribuyen al **efecto placebo** " .

A medida que lee el artículo completo, es posible que encuentre más declaraciones que crea que están sesgadas o con las que puede estar de acuerdo. De cualquier manera, se invita a sus comentarios a Wikipedia. Y, quizás, muy necesario.

El problema, según nuestras fuentes, es que cuando las personas interesadas han tratado de corregir declaraciones de Wikipedia sesgadas o incluso despectivas, sus contribuciones y ediciones se eliminan y sobrescriben de inmediato.

Si desea verificar si esto es cierto o no, vaya directamente a [http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular\\_medicine](http://en.wikipedia.org/wiki/Orthomolecular_medicine) y realice las correcciones que considere necesarias para que la página de Medicina Ortomolecular sea más precisa.

Luego, vuelva a consultar Wikipedia en unos días.

Agradeceríamos que compartiera sus experiencias en Wikipedia con nosotros: [omns@orthomolecular.org](mailto:omns@orthomolecular.org) Una muestra de los comentarios de los lectores aparecerá en un futuro comunicado de OMNS.

**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.

NRO 13

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 8 de abril de 2010**

**Retroalimentación torrencial al artículo antivitaminico de Reader's Digest  
No, no se puede engañar a toda la gente todo el tiempo**

(OMNS, 8 de abril de 2010)

Más de la mitad de Estados Unidos toma ahora suplementos nutricionales. Esto es algo de lo que el público que toma vitaminas dijo a Reader's Digest sobre su alarmante anti-vitamina:

"Cuanto más digieran los lectores las mentiras presentadas en " Las 5 verdades y mentiras de las vitaminas ", más se enfermarán. Pero no hay por qué temer porque sus patrocinadores, las compañías farmacéuticas, proporcionan el remedio: medicamentos y muchos de ellos, que se pueden disponible en las páginas de su revista. Me parece un buen retorno de su inversión " .

"Estoy muy decepcionado de descubrir que una publicación de renombre como la suya publicaría un artículo tan sesgado y sesgado sobre suplementos nutricionales. Crecí leyendo Reader's Digest, y solía disfrutarlo tremendamente antes de que aparentemente fuera absorbido por las farmacéuticas anuncios. Entonces, los artículos eran puros y tocaban el corazón. Ahora, parece que están sesgados y solo están escritos para apoyar a las grandes farmacéuticas " .

"Los antioxidantes no causaron la muerte por cáncer entre los fumadores que usted atribuyó a las vitaminas. Fumar sí".

"Entonces, ¿con qué vas a seguir esto en tu próximo número del Reader's Digest? 'El tocino y los hot dogs son realmente buenos para ti' o '10 formas de servir salsa como bebida '? Quiero decir, ¿podrías SER más un flaco favor a la humanidad? "

"No puedo esperar al próximo artículo de Reader's Digest '5 Verdades y mentiras'. La risa es la mejor medicina".

"La investigación que demuestra que los suplementos vitamínicos son beneficiosos para contrarrestar y curar enfermedades cardíacas, enfermedades inflamatorias, Alzheimer, enfermedades mentales, diabetes y más es sólida y está creciendo. Si el artículo fuera exacto, el autor podría haber declarado la asombrosa discrepancia entre los número de muertes por año relacionadas con la industria farmacéutica frente a la de la industria nutracéutica y de las vitaminas ( <http://www.doctoryourself.com/deathmed.html> ) Pero entonces, esos hechos no respaldan el anuncio en la contraportada de la revista."

"El artículo del Reader's Digest 'Vitamin Truths and Lies' es simplemente una mentira absoluta. La única parte que falta son las VERDADES".

"Yo personalmente he sido testigo de los efectos curativos de las dosis terapéuticas de suplementos vitamínicos baratos y comunes, como la vitamina C, la niacina y otros. Creo que encontrará muchos otros lectores que se hacen eco de este sentimiento".

"Reader's Digest insulta a sus lectores con este tipo de propaganda. Agregue otro cheque a la creciente lista de personas que ya no leerán".

"Si las compañías de suplementos se anunciaran en su revista en lugar de Big Pharma, el artículo podría haberse leído de manera diferente. No hace falta decir que este fue el último Reader's Digest que leeré".

"He estado tomando vitaminas con éxito para curar resfriados y prevenirlos durante el último año. También me siento mucho mejor, perdí 30 libras y tengo más energía que nunca. Mi esposa solía tener alergias estacionales que ya no son un problema. Vitaminas funcionan cuando se toman en las dosis adecuadas, con prácticamente cero efectos secundarios, debo añadir".

"Las compañías farmacéuticas están tratando de proteger su monopolio de la atención médica atacando los suplementos. La alternativa para aumentar su ingesta nutricional es vivir su vida con una gran cantidad de medicamentos recetados y mala alimentación, mientras 'disfruta' de una existencia debilitada".

"El Reader's Digest se ha unido a la Flat Earth Society. ¡Qué vergüenza!"

"Durante siete años fui un visitante habitual de la clínica / hospital debido a resfriados severos o amígdalas inflamadas. Para mi amigdalitis, dos especialistas de EENT habían recomendado la extirpación quirúrgica. Hace tres años, mientras navegaba por Internet, encontré sitios web y artículos sobre medicina ortomolecular donde aprendí la importancia de los suplementos. En mi desesperación, tomé megadosis de vitamina C hasta 23.000 mg, vitamina E 800 UI, complejo B 300 mg y niacina 600 mg. La inflamación de las amígdalas desapareció en 5 días".

"¿Cómo se duerme bien de noche después de estas horribles mentiras, que vuelven a engañar a la gente? ¿Quizás con unas pastillas de la industria farmacéutica?"

"Cuando hay problemas de salud en juego, prefiero confiar en los suplementos vitamínicos que tener que depender de los productos farmacéuticos. ¿Cuántas personas han muerto a causa de las vitaminas?

( [Http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n04.shtml](http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n04.shtml) ) ¿Cuántos han muerto por complicaciones relacionadas con los medicamentos?

" ( <http://www.doctoryourself.com/deathmed.html> )

"Mientras leía su información sorprendentemente sesgada sobre las vitaminas, me di cuenta de que Reader's Digest publica algunas historias de ficción agradables".

"La bioquímica básica y una revisión de la literatura respaldan los beneficios de la suplementación. No toda la suplementación ayuda. Gran parte de la suplementación lo hace. Reader's Digest discutió sólo la ciencia que eligió discutir. La ciencia de la selección de cerezas es mala ciencia".

"¿Por qué omitió informar sobre grandes estudios que muestran que los suplementos vitamínicos mejoran los puntajes de CI en los niños?" ( <http://www.doctoryourself.com/downs.html> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n15.shtml> )

"Habiendo cometido errores en mi propia columna de salud hace años cuando era reportero de un periódico de Los Ángeles, sé lo fácil que es difundir información falsa. Sin embargo, con verificadores de hechos y el uso de sentido común de Internet y PubMed, creo que su reportero podría haber descubierto miles de estudios científicos sobre los beneficios para la salud de las vitaminas y los minerales".

"Desafío a Reader's Digest a que se ponga en contacto con los médicos de la Junta de Revisión Editorial del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular y envíe 'Vitamin Truths and Lies' para su revisión crítica, y publique su respuesta en su totalidad".

"Envié un mensaje al Reader's Digest, arremetiéndolos por la información errónea que tenían el descaro de publicar sobre las vitaminas. Su respuesta decía que el autor es un escritor galardonado que es conocido por su investigación exhaustiva antes de su publicación. Le pregunté al Digest para referencias y citas. No recibí ninguna".

"Por favor, consulte ( <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n12.shtml> ) para leer las declaraciones de los médicos que refutan su artículo sobre las vitaminas. Al menos, espero que Reader's Digest entreviste a algunos de estos investigadores y médicos que han estado estudiando y utilizando vitaminas / suplementos en su práctica durante años, y escribo otro artículo con ambos lados representados. También puede ir a <http://www.clinicalpearls.com/> que es un sitio web que resume la investigación actual en nutrición y medicamento."

"Funciona para la revista Prevención, ¿por qué no Reader's Digest? Una vez abrí una revista Prevención y conté 18 anuncios de medicamentos y artículos antes de llegar a uno sobre nutrición. ¿Deberíamos esperar más de Reader's Digest?"

"Tiene que estar bromeando. Ha ignorado una flotilla de artículos, también revisados por pares, sobre los beneficios de las vitaminas para una variedad de afecciones, incluida la degeneración macular. Conozco bien este campo porque soy un oftalmólogo. Lo que puede pensar es que ha sido influenciado indebidamente por sus anunciantes farmacéuticos".

"Soy una enfermera titulada y leo muchos artículos sobre salud. Creo que su artículo reciente sobre vitaminas fue muy engañoso. Pídale al autor que investigue más a fondo y escriba un nuevo artículo".

"La ignorancia puede ser una bendición, pero cuando la ignorancia se informa como si fuera una verdad, en este caso no es una bendición, sino que se acerca a un crimen. La ignorancia acompañada de 15 páginas de anuncios de drogas está más cerca de una estafa".

"Para una investigación completa y exhaustiva sobre lo que pueden hacer las vitaminas, debe ir a <http://www.orthomolecular.org> y <http://www.doctoryourself.com> donde puede encontrar investigaciones reales, no las cosas del jardín de infantes que se informan en su Número de abril de 2010. He estado siguiendo los impecables informes de las personas ortomoleculares durante años y les daré una A + en su contenido y a ti una F plana".

"Su golpe de vitaminas y minerales es verdaderamente trágico. Para aquellos que ven Reader's Digest como un recurso valioso, los ha decepcionado. Descuida los miles de estudios y artículos de investigación nutricional terapéutica de universidades y de otros equipos de investigación en todo el mundo que se puede encontrar fácilmente en Medline y en el Journal of Orthomolecular Medicine. El mal periodismo (contar la mitad de la historia) puede resultar en problemas de salud para millones. Espero que sus propias familias no estuvieran leyendo este artículo".

Para publicar sus comentarios en el sitio web del Reader's Digest, o para leer su artículo parcial original si se lo perdió: <http://www.rd.com/living-healthy/5-vitamin-truths-and-lies/article175625.html>

Para enviar sus pensamientos directamente a los editores de Reader's Digest: [RDEditorial\\_RDW@ReadersDigest.com](mailto:RDEditorial_RDW@ReadersDigest.com)

Para obtener más información sobre cómo las vitaminas combaten las enfermedades de forma segura y eficaz: <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

NRO 12  
**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.

NRO 11

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 31 de marzo de 2010**

**¿READER'S DIGEST es cómplice de la industria farmacéutica?**

**¿O es solo una broma realmente mala de los inocentes?**

Comentario de Andrew W. Saul

Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

(OMNS, 31 de marzo de 2010) Los editores de Reader's Digest no pueden ser tan ignorantes como parece indicar su artículo de abril de 2010 "5 Vitamin Truths and Lies".

¿O pueden ellos?

Seguramente su tonto intento de atacar las vitaminas es simplemente una broma de April Fool.

¿No es así?

Lea "Las 5 verdades y mentiras de las vitaminas" y decida usted mismo. Está en línea en <http://www.rd.com/living-healthy/5-vitamin-truths-and-lies/article175625.html> Asegúrese de tomar nota de los comentarios de los lectores después del artículo. Es posible que desee dejar un comentario o dos propios.

La circulación de Reader's Digest, por cierto, está cayendo rápidamente. Una vez, tuvo una circulación de 18 millones. (1) Hace apenas unos años, tenía una circulación de 8 millones. Ahora son 5,5 millones. (2) La revista tampoco se publica más todos los meses, sino que se reduce a 10 números al año.

Además, Reader's Digest registró una pérdida de 653 millones de dólares en solo nueve meses del año pasado, y la compañía tiene una deuda de 2.100 millones de dólares. (2)

Quizás estén desesperados por conseguir dinero en efectivo. Al menos eso podría explicar las 15 páginas de publicidad farmacéutica en su número de abril de 2010.

La investigación revisada por pares muestra que la publicidad farmacéutica, de hecho, sesga las publicaciones periódicas en contra de la terapia con vitaminas. (3)

Un artículo ridículamente sesgado como "5 Verdades y mentiras de las vitaminas" lo confirma.

Para enviar sus pensamientos directamente a los editores de Reader's Digest: [RDEditorial\\_RDW@ReadersDigest.com](mailto:RDEditorial_RDW@ReadersDigest.com)

Cuando lo haya hecho, no dude en enviarnos una copia de su correspondencia con RD: [omns@orthomolecular.org](mailto:omns@orthomolecular.org) . Se seleccionará una muestra de sus cartas para el próximo OMNS.

Para obtener más información sobre cómo las vitaminas combaten las enfermedades de forma segura y eficaz: <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

**Referencias:**

- (1) Enciclopedia de la historia de EE. UU., A la que se accede en <http://www.answers.com/topic/reader-s-digest>
- (2) Flamm M. Reader's Digest reduce la circulación y amplía las opciones digitales. 19 de junio de 2009. <http://www.crainsnewyork.com/article/20090619/FREE/906199993>
- (3) La publicidad farmacéutica sesga las revistas en contra de los suplementos vitamínicos. Orthomolecular Medicine News Service, 5 de febrero de 2009. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n02.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.

NRO 10

**PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Orthomolecular Medicine News Service, 19 de febrero de 2010**

**La ingesta oficial recomendada de vitamina D es demasiado baja, se necesitan 2000 UI / día o más para una salud óptima**

**Por William B. Grant, Ph.D.**

(OMNS, 19 de febrero de 2010) La vitamina D ha sido una parte natural de la experiencia del hombre desde siempre, y el 90% de la vitamina D se deriva de la irradiación solar ultravioleta-B (UVB). Los efectos sobre la salud de la vitamina D pueden determinarse y se han determinado a partir de una variedad de estudios que incluyen estudios ecológicos, observacionales (de casos y controles) y de cohortes) y transversales.

La vitamina D ayuda tanto a prevenir como a tratar enfermedades crónicas que incluyen muchos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares (enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, etc.), insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes mellitus (tipos 1 y 2), osteoporosis, caídas y fracturas. También es eficaz contra enfermedades infecciosas que incluyen tanto bacterias como infecciones virales: vaginosis bacteriana, neumonía, caries dental, enfermedad periodontal, tuberculosis, sepsis / septicemia, virus de Epstein-Barr e influenza tipo A como la influenza A / H1N1. Las enfermedades autoinmunes incluyen asma, diabetes mellitus tipo 1, esclerosis múltiple y quizás artritis reumatoide.

Los resultados del embarazo también se ven afectados negativamente por los niveles bajos de D en suero. El 40% de los partos por cesárea primaria en los Estados Unidos están relacionados con niveles bajos de D (el 9% de los nacimientos en los Estados Unidos involucran una cesárea primaria), y la preeclampsia también está relacionada con los niveles séricos bajos de D. En lo que respecta al cáncer, la vitamina D ayuda a que las células encajen correctamente en los órganos o se suiciden (apoptosis), y también reduce la angiogénesis (crecimiento de nuevos vasos sanguíneos) alrededor de los tumores y reduce la metástasis. Para las enfermedades metabólicas, los mecanismos incluyen una mayor sensibilidad a la insulina y producción de insulina. Para las enfermedades infecciosas, la vitamina D induce la producción de catelicidina y defensinas, que tienen actividades antimicrobianas y antiendotoxinas.

Debido a los estilos de vida actuales en los Estados Unidos, la mayoría de las personas no pasan suficiente tiempo al sol para producir los niveles más altos de vitamina D en suero asociados con una salud óptima. Los afroamericanos son particularmente vulnerables a los niveles bajos debido a su piel más oscura, lo que reduce la cantidad de UVB que alcanza el 7-dehidrocolesterol en la epidermis inferior para producir previtamina D. Los afroamericanos tienen una tasa de mortalidad un 25% más alta que los blancos estadounidenses, y esta diferencia puede explicarse en términos de niveles más bajos de 25 (OH) D en suero. Solar UVB es una excelente fuente de vitamina D durante aproximadamente la mitad del año. La forma de aprovechar el sol como fuente de vitamina D es exponer la mayor parte del cuerpo posible sin protector solar

cerca del mediodía solar, el momento en que la sombra de uno es más corta que la altura, durante 10-30 minutos dependiendo de la pigmentación de la piel, teniendo cuidado de no ponerse rosa, rojo o quemarse. (<http://www.doctoryourself.com/holick.html> )

Los suplementos representan una forma eficaz de obtener suficiente vitamina D. Los afroamericanos deben considerar tomar 3000 unidades internacionales (UI) por día, mientras que los blancos deben considerar tomar 2000 UI / día. La pauta dietética actual, aproximadamente 400 UI / día, se basó en la cantidad de vitamina D en una cucharada de aceite de hígado de bacalao, que previno el raquitismo.

La vitamina D tiene pocos efectos adversos. Con la exposición al sol de todo el cuerpo, se pueden producir al menos 10.000 UI / día en poco tiempo. En general, se han encontrado efectos adversos como la hipercalcemia solo para 20.000-40.000 UI / día durante períodos muy prolongados. Sin embargo, aquellos con ciertas enfermedades como adenoma de la glándula paratiroidea, enfermedades granulomatosas, linfoma, sarcoidosis y tuberculosis, deben limitar su ingesta o producción de vitamina D debido al hecho de que el sistema inmunológico innato del cuerpo produce demasiada 1,25-dihidroxitamina. D en el suero, lo que puede elevar demasiado los niveles de calcio sérico.

Varios estudios han examinado cuánto podrían reducirse las tasas de mortalidad y las cargas económicas de la enfermedad si la población tuviera más vitamina D. Estos estudios se realizaron en Europa occidental, Canadá, los Países Bajos y los Estados Unidos. En general, encontraron que las tasas de mortalidad podrían reducirse en aproximadamente un 15%.

Durante el embarazo y la lactancia, las mujeres deben tomar alrededor de 6000 UI / día. La recomendación actual de "Ingesta adecuada" de EE. UU. Es de tan solo 200 UI / día. Bruce W. Hollis y Carol L. Wagner, de la Universidad Médica de Carolina del Sur, completaron recientemente un ensayo controlado aleatorio de suplementos de vitamina D para mujeres embarazadas y lactantes y encontraron que incluso 2000 UI / día eran inadecuados y que no hubo efectos adversos con 6000 UI / día. UI / día.

Para obtener el texto del llamado a la acción de los científicos sobre vitamina D, visite <http://www.grassrootshealth.net> .

[William B. Grant obtuvo su doctorado en física en UC Berkeley. Durante 15 años fue físico en la División de Ciencias Atmosféricas del Centro de Investigación Langley de la NASA. Ha sido autor o coautor de más de 180 artículos en revistas revisadas por pares. Desde que comenzó su trabajo sobre los rayos UVB / vitamina D y el cáncer en 2000, la lista de cánceres sensibles a la vitamina D ha aumentado de 5 a al menos 16. Su artículo en Cancer en 2002 identificó 10 cánceres sensibles a la vitamina D adicionales. El Dr. Grant dirige el Centro de Investigación sobre Luz Solar, Nutrición y Salud (SUNARC) <http://www.sunarc.org> .]

### **Para leer más:**

- [No se enumeran autores]. Vitamina D - monografía. Altern Med Rev. Junio de 2008; 13 (2): 153-64. <http://www.thorne.com/altmedrev/fulltext/13/2/153.pdf>
- Bodnar LM, Catov JM, Simhan HN, Holick MF, Powers RW, Roberts JM. La deficiencia materna de vitamina D aumenta el riesgo de preeclampsia. J Clin Endocrinol Metab. Septiembre de 2007; 92 (9): 3517-22. <http://jcem.endojournals.org/cgi/reprint/92/9/3517>
- Cannell JJ, Hollis BW. Uso de vitamina D en la práctica clínica. Altern Med Rev. 2008 Mar; 13 (1): 6-20. <http://www.thorne.com/altmedrev/fulltext/13/1/6.pdf>
- Dietrich T, Joshipura KJ, Dawson-Hughes B, Bischoff-Ferrari HA. Asociación entre las concentraciones séricas de 25-hidroxivitamina D3 y la enfermedad periodontal en la población de EE. UU. Soy J Clin Nutr. Julio de 2004; 80 (1): 108-13. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/80/1/108>
- Dunning JM. Influencia de la latitud y la distancia de la costa en las enfermedades dentales. J Dent Res. Diciembre de 1953; 32 (6): 811-29. <http://jdr.sagepub.com/cgi/reprint/32/6/811>
- East BR. Promedio de horas de sol anuales e incidencia de problemas dentales. Soy J Salud Pública Salud de las Naciones. Julio de 1939; 29 (7): 777-80. <http://www.ajph.org/cgi/reprint/29/7/777>
- Garland CF, Garland FC, Gorham ED, Lipkin M, Newmark H, Mohr SB, Holick MF. El papel de la vitamina D en la prevención del cáncer. Soy J Salud Pública. Febrero de 2006; 96 (2): 252-61. <http://www.ajph.org/cgi/reprint/96/2/252>
- Giovannucci E, Liu Y, Rimm EB, Hollis BW, Fuchs CS, Stampfer MJ, Willett WH. Estudio prospectivo de predictores del estado de vitamina D e incidencia y mortalidad por cáncer en hombres. JNCI 2006; 98: 451-9. <http://jnci.oxfordjournals.org/cgi/reprint/98/7/451>
- Giovannucci E, Liu Y, Hollis BW, Rimm EB. 25-hidroxivitamina D y riesgo de infarto de miocardio en hombres: un estudio prospectivo. Arch Intern Med. 2008 9 de junio; 168 (11): 1174-80. <http://archinte.ama-assn.org/cgi/reprint/168/11/1174>
- Grant WB. ¿Qué tan fuerte es la evidencia de que la radiación ultravioleta solar B y la vitamina D reducen el riesgo de cáncer? Un examen que utiliza los criterios de causalidad de Hill. Dermato-Endocrinología. 2009; 1 (1): 17-24. <http://www.landesbioscience.com/journals/dermatoendocrinology/article/7388/>
- Grant WB. En defensa del sol: una estimación de los cambios en las tasas de mortalidad en los Estados Unidos si los niveles medios de 25-hidroxivitamina D en suero se elevaran a 45 ng / ml por la irradiancia solar ultravioleta-B. Dermato-Endocrinología, 2009; 1 (4): 207-14. <http://www.landesbioscience.com/journals/dermatoendocrinology/archive/volume/1/issue/4/>
- Grant WB, Cross HS, Garland CF, Gorham ED, Moan J, Peterlik M, Porojnicu AC, Reichrath J, Zittermann A. Beneficio estimado del aumento del estado de vitamina D para reducir la carga económica de enfermedad en Europa Occidental. Prog Biophys Mol Biol. Prog Biophys Mol Biol. 2009 febrero-abril; 99 (2-3): 104-13. (publicado en <http://www.sunarc.org> )
- Holick MF. Deficiencia de vitamina D. N Engl J Med. 19 de julio de 2007; 357 (3): 266-81. <http://content.nejm.org/cgi/content/short/357/3/266>

Hyppönen E, Power C. Hipovitaminosis D en adultos británicos a los 45 años: estudio de cohorte a nivel nacional de predictores dietéticos y de estilo de vida. *Soy J Clin Nutr.* Marzo de 2007; 85 (3): 860-8. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/85/3/860>

Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP. La suplementación con vitamina D y calcio reduce el riesgo de cáncer: resultados de un ensayo aleatorizado. *Soy J Clin Nutr.* Junio de 2007; 85 (6): 1586-91. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/85/6/1586>

Looker AC, Pfeiffer CM, Lacher DA, Schleicher RL, Picciano MF, Yetley EA. Estado de la 25-hidroxivitamina D sérica de la población de EE. UU. : 1988-1994 en comparación con 2000-2004. *Soy J Clin Nutr.* Diciembre de 2008; 88 (6): 1519-27. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/88/6/1519>

Martins D, Wolf M, Pan D, Zadshir A, Tareen N, Thadhani R, Felsenfeld A, Levine B, Mehrotra R, Norris K. Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular y niveles séricos de 25-hidroxivitamina D en los Estados Unidos: datos de la Tercera Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición. *Arch Intern Med.* 2007 11 de junio; 167 (11): 1159-65. <http://archinte.ama-assn.org/cgi/reprint/167/11/1159>

Melamed ML, Michos ED, Post W, Astor B. Niveles de 25-hidroxivitamina D y riesgo de mortalidad en la población general. *Arch Intern Med.* 2008 11 de agosto; 168 (15): 1629-37. <http://archinte.ama-assn.org/cgi/reprint/168/15/1629>

Merewood A, Mehta SD, Chen TC, Bauchner H, Holick MF. Asociación entre deficiencia de vitamina D y cesárea primaria. *J Clin Endocrinol Metab.* Marzo de 2009; 94 (3): 940-5.

Papandreou D, Malindretos P, Karabouta Z, Rousso I. Posibles implicaciones para la salud y estado bajo de vitamina D durante la infancia y la adolescencia: una mini revisión actualizada. *Int J Endocrinol.* 2010; 2010: 472173. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2778445/pdf/IJE2010-472173.pdf>

Schwalfenberg G. Insuficiente vitamina D: consecuencias para la salud de los canadienses. *Médico de Can Fam,* 2007; 53 (5): 841-54. <http://www.cfp.ca/cgi/reprint/53/5/841>

Wang TJ, Pencina MJ, Booth SL, Jacques PF, Ingelsson E, Lanier K, Benjamin EJ, D'Agostino RB, Wolf M, Vasan RS. Deficiencia de vitamina D y riesgo de enfermedad cardiovascular. *Circulación.* 29 de enero de 2008; 117 (4): 503-11. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/117/4/503>

### **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>

NRO 9

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 16 de febrero de 2010**  
**Cómo obtener más información sobre el archivo de información**  
**de medicina nutricional**  
**y la ubicación de un médico**

(OMNS, 16 de febrero de 2010) Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para dar la bienvenida a nuestros muchos nuevos lectores. Agradecemos su interés en aprender más sobre los beneficios comprobados de la medicina nutricional. Naturalmente, ninguna fuente de información puede reemplazar a un médico.

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular no puede responder las preguntas de salud enviadas por correo electrónico a lectores individuales. OMNS tampoco tiene un servicio de directorio ni proporciona referencias a médicos. Sin embargo, los lectores han pedido con tanta frecuencia información adicional sobre estos dos temas que ofrecemos lo siguiente:

**Localización de un médico ortomolecular**

Si necesita encontrar un médico cerca de usted que use medicina ortomolecular (nutricional), es posible que desee probar primero una búsqueda en Internet. Muchos profesionales tienen sitios web. En <http://www.doctoryourself.com/subcontractor.html> y en <http://www.doctoryourself.com/naturedoc.html> se pueden encontrar pensamientos y precauciones adicionales sobre la obtención de un médico de curación natural

La herramienta de búsqueda de médicos de la Asociación Estadounidense de Médicos Naturopáticos (AANP) se encuentra en <http://www.naturopathic.org/>

El [sitio web www.orthomolecular.org](http://www.orthomolecular.org) también tiene una lista de médicos de autoservicio en <http://orthomolecular.org/resources/pract.shtml> y una lista parcial de médicos ortomoleculares o centros de tratamiento en <http://www.orthomolecular.org/resources/centers.shtml>

Se pueden encontrar más enlaces a directorios de profesionales en <http://www.foodmatters.tv/webapp/Practitioner%20Directory>

Es probable que su búsqueda en Internet encuentre a otros. Ninguno de estos sitios web, ni este artículo, ofrecen de ninguna manera una recomendación para profesionales específicos. Depende de usted investigar personalmente y preguntar específicamente acerca de sus credenciales y enfoques ortomoleculares de tratamiento que puedan preocuparle.

**Para obtener más información de salud en línea, por tema:**

Cáncer

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n10.shtml>

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n11.shtml>

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n12.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n16.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n06.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n12.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n09.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n09.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n18.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n19.shtml>

#### Enfermedad cardiovascular

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n10.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n02.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n01.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n22.shtml>

#### Alcoholismo

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n06.shtml>

#### Enfermedad de Alzheimer

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n25.shtml>

#### Anorexia

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n02.shtml>

#### Asma

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n08.shtml>

#### Trastorno bipolar en niños

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n15.shtml>

#### VIH

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n09.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v02n03.shtml>

#### I

#### influenza

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n04.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n12.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n05.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n06.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>

#### Esclerosis múltiple

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v02n08.shtml>

#### Culebrilla

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n05.shtml>

Se publican artículos adicionales para lectura gratuita  
en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

NRO 8

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 4 de febrero de 2010**

**La dosis diaria recomendada de vitamina C es el 10% del estándar del USDA para conejillos de indias**

**¿Es usted más saludable que un animal de laboratorio?**

**Comentario de Andrew W. Saul**

**Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular**

(OMNS, 4 de febrero de 2010) **La dosis diaria recomendada de vitamina C para humanos en los EE. UU. Es solo el 10% de los estándares de vitamina C del gobierno para los conejillos de Indias.**

Espera un minuto; eso no puede ser verdad.

¿Puede?

El Departamento de Agricultura de EE. UU. Declara que "el requerimiento de vitamina C de la cobaya es de 10 a 15 mg por día en condiciones normales y de 15 a 25 mg por día si está embarazada, lactando o en crecimiento". (1)

Bueno, eso suena razonable. Pero, ¿cuánto es eso en comparación con los humanos?

Un conejillo de indias adulto pesa alrededor de un kilogramo (2,2 libras). Por tanto, los conejillos de Indias necesitan entre 10 y 25 miligramos de C por kilogramo.

En los EE. UU., Un ser humano promedio pesa (al menos) 82 kg (180 libras). (2)

Eso significa que los estándares del USDA, si se nos aplicaran de manera justa, establecerían nuestro requerimiento de vitamina C en algún lugar entre 820 mg y 2,000 mg de vitamina C por día.

La dosis diaria recomendada de vitamina C de EE. UU. Es diferente. Bastante diferente.

Es más bajo. Mucho más bajo.

La dosis diaria recomendada de vitamina C en los Estados Unidos para los seres humanos es de 90 mg para los hombres; 75 mg para mujeres. (Si fuma, permiten 35 mg / día adicionales adicionales. Vaya).

¿Por qué a los humanos se nos insta repetidamente a consumir solo la dosis diaria recomendada cuando la dosis diaria recomendada es una décima parte o menos del requerimiento oficial de nutrientes de ese mismo gobierno para un animal?

No es de extrañar que tanta gente esté enferma y no es de extrañar que sus facturas médicas sean tan altas.

Si vamos a tener cobertura de seguro médico para todos, ¿no sería bueno que el gobierno nos ofreciera primero el mismo trato que les da a los conejillos de Indias?

(Andrew W. Saul enseñó nutrición, ciencias de la salud y biología celular 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) Guía de recursos para el cuidado de animales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Cuidado de animales, 12.4.2 [http://www.aphis.usda.gov/animal\\_welfare/downloads/manuals/dealer/feeding.pdf](http://www.aphis.usda.gov/animal_welfare/downloads/manuals/dealer/feeding.pdf)

(2) Centro Nacional de Estadísticas de Salud <http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/04news/americans.htm> En 2002, el peso promedio de los hombres en los Estados Unidos era de 191 libras y de las mujeres de 164 libras. Pocos discutirían que estos pesos han aumentado significativamente en los últimos ocho años.

### **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.

NRO 7

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 28 de enero de 2010**

**¿Quiere ser un censor de información de MEDLINE?**

**¡La Biblioteca Nacional de Medicina lo necesita!**

(OMNS, 28 de enero de 2010) ¿Le gustaría dictar a qué investigación nutricional pueden o no acceder las personas? ¿Por qué no unirse al Comité de Revisión Técnica de Selección de Literatura de la NLM?

Creemos que un buen paso preparatorio es realizar la **Prueba de aptitud para la censura de Medline (MED-CENT)** .

No es para preocuparse; es de opción múltiple.

**Primera pregunta:** ¿Cuál de los siguientes artículos de investigación NO está indexado por Medline de la Biblioteca Nacional de Medicina?

A) Respuestas olfativas y atracción de campo de los mosquitos a los volátiles del queso Limburger y el olor del pie humano. ( *J Vector Ecol*, 1998 )

B) Los calcetines térmicos mantienen la temperatura de los dedos de los pies, pero no siempre el flujo sanguíneo de la piel, ya que la temperatura media de la piel desciende. ( *Aviat Space Environ Med*, 2003 )

C) Jefferson JW, TD de Thompson. Rinotillexomanía (hurgarse la nariz): ¿trastorno o hábito psiquiátrico? ( *Psiquiatría de J Clin*, 1995 )

D) Pauling L, Rath M. Una teoría ortomolecular de la salud y la enfermedad humanas. ( *J Medicina Ortomolecular*, 1991 )

Respuesta: La única opción "D" no está disponible en Medline. Los otros ciertamente lo son. Busque cada uno y compruébelo usted mismo en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> o <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

**Probemos con otro:** ¿Cuál de estos estudios NO está indexado por Medline?

A) Respuesta psicofisiológica durante imágenes basadas en guiones en personas que informan de abducción por extraterrestres. ( *Psychol Sci*, 2004 )

B) El ceño fruncido: una señal social destacada. ( *Emoción*, 2002 )

C) Mirar fijamente a un lado de la cara aumenta el flujo sanguíneo en ese lado de la cara. ( *Psicofisiología*, 2004 )

D) Rath M, Pauling L. Solución al rompecabezas de la enfermedad cardiovascular humana: su causa principal es la deficiencia de ascorbato que

conduce al depósito de lipoproteína (a) y fibrinógeno / fibrina en la pared vascular. ( *J Medicina Ortomolecular, 1991* )

Respuesta: "D" no está en Medline. Todos los demás lo son.

**¿Listo?** Seleccione el estudio a continuación que NO está en Medline:

R) Los quioscos de expreso pueden ser una adición rentable al servicio de comidas del hospital. ( *Health Foodserv Mag, 2000* )

B) Muñeca de la cafetera expreso. ( *West J Med, 1990* )

C) Caracterización de partículas en queso crema. ( *J Dairy Sci, 2004* )

D) Rath M, Pauling L. Informe de caso: mejora de la angina de pecho relacionada con lisina / ascorbato. ( *J Medicina Ortomolecular, 1991* )

Sí, el estudio que Medline no cree que sea lo suficientemente importante para que lo vea es la opción "D". Los demás están indexados en línea por NLM a expensas de los contribuyentes.

**Próximo:**

A) El conejito de Pascua en octubre: ¿se disfraza de pato? ( *Percept Mot Skills, 1993* )

B) Aumentar el tamaño de la porción de un refrigerio envasado aumenta la ingesta energética en hombres y mujeres. ( *Apetito, 2004* )

C) Una parte de mi mente. Reflexiones mientras escucha el Concierto para saxofón de Glazunov. ( *JAMA, 2003* )

D

) Rath M, Pauling L. La apoproteína (a) es una proteína adhesiva. ( *J Medicina Ortomolecular, 1991* )

Lo adivinó: "D" no está en Medline.

**Una última oportunidad, ahora:**

A) Cómo navegan los perros para atrapar frisbees. ( *Psychol. Sci, 2004* )

B) Efecto en la propina del barman dibujando un sol en la parte inferior de los cheques de los clientes. ( *Representante de Psychol, 2000* )

C) Una evaluación objetiva de las cualidades impermeabilizantes, la facilidad de inserción y la comodidad de los tapones para los oídos comúnmente disponibles. ( *Clin Otolaryngol, 2004* )

D) Hoffer A, Pauling L. Hardin Jones análisis bioestadístico de los datos de mortalidad para un segundo conjunto de cohortes de pacientes con cáncer con una gran fracción que sobrevive al final del estudio y una comparación de los tiempos de supervivencia de los pacientes con cáncer que reciben grandes dosis orales regulares de vitamina C y otros nutrientes con pacientes similares que no reciben estas dosis. ( *J Medicina Ortomolecular*, 1993 )

La opción "D" no está indexada por Medline. Los otros lo son. Sí, realmente lo son. Simplemente escriba el título en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> o <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

Si acierta todos los elementos anteriores, está bien calificado para convertirse en miembro del Comité de Revisión Técnica de Selección de Literatura de la NLM, porque puede discernir qué investigación debe y no debe estar disponible para el público.

### **Censura a Linus Pauling**

Si observa detenidamente las primeras cuatro preguntas, verá que cuatro de los artículos de Linus Pauling aparecieron en el *Journal of Orthomolecular Medicine* en solo un año. Ese año fue 1991. Dos años después de esto, *JOM* fue revisado por el Comité de Revisión Técnica de Selección de Literatura de la Biblioteca Nacional de Medicina. NLM utiliza una escala de puntos de cero a 5, siendo cinco la recomendación más alta para la indexación y cero la más baja. El 4 de marzo de 1993, el *Journal of Orthomolecular Medicine* recibió una puntuación de "0.0".

No se puede escapar del significado de tal juicio. Después de todo, "0.0" no es simplemente una marca baja. "0.0" representa una absoluta falta de mérito. Y "cero punto cero" lo dice tan rotundamente que no deja lugar a interpretaciones alternativas.

Hasta el día de hoy, después de revisiones adicionales, Medline todavía no incluye el *Journal of Orthomolecular Medicine* .

Para leer los artículos de Linus Pauling que Medline decidió calificar con un "0.0": <http://orthomolecular.org/library/jom/1991/toc3.shtml> y <http://orthomolecular.org/library/jom/1993/toc3.shtml>

Para acceso gratuito en línea a 600 artículos más de texto completo del *Journal of Orthomolecular Medicine* : <http://orthomolecular.org/library/jom/>

Para agradecer personalmente a su Biblioteca Nacional de Medicina por mantener toda esta información del contribuyente:

Sra. Betsy Humphreys, Directora Adjunta, NLM  
correo electrónico: [betsy\\_humphreys@nlm.nih.gov](mailto:betsy_humphreys@nlm.nih.gov)  
teléfono: 301-496-6661

También puede llamar al servicio de atención al cliente de NLM al 1-888-FIND-NLM (1-888-346-3656). Recuerde ser educado, porque, después de todo, **son** la "Biblioteca médica más grande del mundo". <http://www.nlm.nih.gov/nlmhome.html>

**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.

NRO 6

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 26 de enero de 2010**

**Vitaminas y adolescentes: una declaración personal  
de Stephen H. Brown, PhD**

(  
OMNS, 26 de enero de 2010) En nuestra casa, los suplementos vitamínicos se colocan sobre el mostrador en tazones abiertos como nueces, frutas secas o gominolas.

Los resfriados, las enfermedades respiratorias, los virus intestinales, la mononucleosis y otras enfermedades infecciosas están constantemente presentes en las escuelas estadounidenses. En respuesta, mis hijos adolescentes colocaron cuatro tazones en el mostrador de la cocina, uno grande en el medio lleno de vitamina C rodeado por tres tazones más pequeños de tabletas de niacina, vitamina D y tiamina. Se sirven las vitaminas cuando sienten la necesidad, y muchos de sus amigos también han adoptado la idea. Regularmente, los niños informan que las vitaminas realmente funcionan. Los comentarios más frecuentes son: "¡Vaya, puedo volver a respirar por la nariz!" Y "Estaba seguro de que me estaba enfermando ayer, pero hoy me siento bien".

¿Cómo empezó esto? Mi padre me presentó la vitamina C cuando era adolescente y me inspiré aún más en *"Cómo vivir más tiempo y sentirse mejor"* de Linus Pauling . (1) Con el fin de criar a mis hijos de forma segura con vitaminas adicionales con la máxima eficacia, comencé a investigar activamente la medicina ortomolecular. Como resultado, les recomendé a mis hijos adolescentes que se concentraran en la dosis de respuesta de cuatro vitaminas que están subrepresentadas en las dietas modernas. Proporcioné las siguientes dosis diarias sugeridas como punto de partida:

6000 mg de vitamina C  
4000 UI de vitamina D  
200 mg de tiamina  
250 mg de niacina de liberación prolongada

Existe una asociación obvia entre la ingesta de vitaminas y la salud. Los adolescentes pueden entender esto. Algunos podrían pensar que no es una buena crianza permitir que los adolescentes tengan acceso ilimitado a los nutrientes. Debemos recordar constantemente que estas y otras vitaminas no se venden con receta por una razón. (2) Como han señalado artículos anteriores del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular (3), las vitaminas son notablemente seguras. Son mucho mejores que los caramelos azucarados, las comidas rápidas cargadas de sodio y grasa o los refrescos con cafeína.

Los suplementos vitamínicos han estado ampliamente disponibles durante solo unas pocas décadas. Por primera vez, las familias tienen la capacidad de controlar de forma independiente la ingesta de nutrientes esenciales. Una gran

cantidad de investigación ha demostrado repetidamente que el control proactivo de los micronutrientes es necesario para optimizar la salud.

El acceso fácil, la aceptación de los compañeros y la utilidad obvia ocasional, en ese orden, me parecen motivadores importantes para los adolescentes. Tengo la esperanza de que mis hijos sean más sensibles a su propia salud y la salud de sus amigos, y estén buscando una asociación entre el uso de suplementos y una mejor salud.

Los niños saben que soy el "experto" de la familia en vitaminas y ocasionalmente tengo conversaciones profundas. Rara vez mantengo su interés. En mi opinión, las vitaminas no han ocupado un lugar central en el cuidado de la salud porque esta teoría no es particularmente interesante. Pero puede demostrar que funciona dándole un juicio justo.

La revolución de las vitaminas tiene que ver con el comportamiento. No me importa por qué los niños toman vitaminas B1, B3, C y D. Solo me importa que las tomen y, como resultado, se mantengan bien. Ver a mis hijos y sus amigos controlar de forma independiente su ingesta de vitaminas ha sido un punto de inflexión para mí. Creo que mis hijos son niños comunes y corrientes y que la mayoría de los niños responderán de manera similar.

Dejando de lado las historias de miedo de los medios, la abrumadora evidencia científica es que vivimos en una época de deficiencia epidémica de vitaminas. Los suplementos corrigen eso cuando los grupos de alimentos que comen no lo hacen o no pueden. La deficiencia de estas cuatro vitaminas a menudo es responsable de la multitud de trastornos que califican a los niños para recibir educación especial y medicamentos para el asma. Más adelante en la vida, la ingesta inadecuada de vitaminas contribuye claramente a enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, caries dentales excesivas, anorexia, depresión, demencia y trastornos del sueño. Se recomienda a las personas que deseen confirmar o cuestionar esta declaración que consulten el archivo del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, de libre acceso en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Con tanto en juego, vale la pena considerar todos los métodos para aumentar el consumo de estas cuatro vitaminas. Mis hijos definitivamente se han beneficiado de las vitaminas suplementarias. Espero que otros padres encuentren esta sencilla opción igualmente útil.

(Stephen H. Brown recibió su doctorado en Química en Yale. Ha trabajado para la industria en el campo de la catálisis heterogénea desde 1988 y tiene 80 patentes. El Dr. Brown ha estado escribiendo en su blog en [www.cforyourself.com](http://www.cforyourself.com) desde 2006, y contribuyendo al Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular desde 2007.)

#### **Referencias:**

- (1) Revisado en <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html> .
- (2) Bronstein AC, Spyker DA, Cantilena LR Jr, Green JL, Rumack BH, Giffin SL. Informe anual 2008 del Sistema Nacional de Datos de Envenenamientos (NPDS) de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de

Envenenamientos: 26º Informe Anual. Toxicología clínica (2009). 47, 911-1084. El artículo de texto completo está disponible para su descarga gratuita en <http://www.aapcc.org/annual-reports/> . Las estadísticas de vitaminas se encuentran en la Tabla 22B, páginas del diario 1052-3. Los minerales, las hierbas, los aminoácidos y otros suplementos se encuentran en la misma tabla, páginas 1047-8.

(3) Más de 75 comunicados de prensa de OMNS están disponibles en <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.

NRO 5

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 21 de enero de 2010

**Cómo engañar a toda la gente todo el tiempo: Censura de bibliotecas del Fondo de Contribuyentes de EE . UU.**

**(OMNS, 21 de enero de 2010) En una reciente reunión de emergencia de la Sede Mundial de Políticos, Educadores y Reporteros Farmacéuticos (WHOPPER):**

"**Damas y caballeros, tenemos un pequeño problema.** El público comienza a quejarse de cómo la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. censura la investigación nutricional. Esto es vergonzoso, ya que lo último que queremos es que los contribuyentes se pregunten cómo se gastan sus impuestos. No es de su maldita incumbencia, pero definitivamente es una cuestión de negocios, un gran negocio, para WHOPPER.

"Hasta ahora, cuando las personas escriben para quejarse de la censura de las revistas ( [custserv@nlm.nih.gov](mailto:custserv@nlm.nih.gov) ), nos las hemos arreglado para salirse con la nuestra enviando esta carta [modelo de](#) respuesta: *'La Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) usa un Comité asesor de 15 personas de profesionales de la salud y bibliotecarios para recomendar títulos a indexar. Este comité utiliza pautas, disponibles para el público en nuestro sitio web, como mérito científico, importancia del contenido para la comunidad científica y procesos editoriales para ayudarlo a hacer recomendaciones. Información adicional sobre la selección de revistas está disponible en <http://www.nlm.nih.gov/pubs/factsheets/jsel.html> '*

"Lo bueno de esto es que no tenemos que seguir las pautas publicadas. Controlamos la Biblioteca Nacional de Medicina con tanta habilidad que logramos que Medline indexara publicaciones que no son revistas médicas en absoluto. Estamos enormemente orgullosos de decir que Medline indexa Revista *Time* , *Newsweek* , *US News and World Report* y *Consumer Reports* , pero no la revista *Journal of Orthomolecular Medicine* , revisada por pares , que se publica continuamente durante más de 40 años, ni la revista *Fluoride* , revisada por pares , también publicada durante décadas.

"Sí, hay alrededor de 2,000 artículos indexados en Medline / PubMed solo de la revista *Time* . Aquí: vea usted mismo el gran trabajo que hemos hecho. Visite Medline ( <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> ) y haga su propia búsqueda de dos segundos para "revista del tiempo". Luego pruebe *Newsweek* : más de 1,900 respuestas de Medline. *US News and World Report* : más de 2,000 artículos indexados por Medline. Medline también indexa varios cientos de artículos de *Consumer Reports* . Ver. Es más rápido si busca en Medline / PubMed poniendo comillas alrededor del nombre de la revista.

"Medline incluso indexa dos docenas de artículos de *Reader's Digest* (busque read dig ").

"¿No es esto fantástico?

"Si bien es vergonzosamente obvio que estas no son revistas médicas, no hay nada que el público pueda hacer al respecto. Medline indexa lo que le dice su Comité de Revisión Técnica de Selección de Literatura. Todos los miembros del comité son nombrados; ninguno es elegido. Se reúnen detrás de puertas cerradas. No se aceptan aportes del público (1) Ningún contribuyente puede comunicarse con ellos o asistir a audiencias, porque no hay audiencias.

"Todo un sistema, ¿no? Pero bueno, incluso Al Capone sabía que un jurado elegido garantiza el veredicto. Tenemos un buen escándalo aquí, y no vamos a cambiarlo por 150 millones de tontas píldoras de vitaminas. votantes emergentes. Ellos leerán lo que decidamos que deben leer.

"A algunos miembros de WHOPPER les preocupa que, después de que esta historia saliera a la luz en Internet, algunos chiflados nutricionales escriban a sus congresistas y senadores para exigir acciones. Entendemos que las preguntas que se hacen incluyen: '¿Por qué hay censura de revistas en una biblioteca pública? ¿Por qué el secreto? ¿Por qué un comité 'asesor' no elegido toma decisiones, en privado, sobre a qué tiene acceso el público en el servicio Medline de la Biblioteca Nacional de Medicina financiado con impuestos? ¿Debería un pequeño grupo selecto, una élite, controlar una biblioteca pública? en la Tierra de los Libres?

"Ahora, para tranquilizarlo: si está preocupado por la presión de la Cámara y el Senado, relájese. La gente tiene mejores cosas que hacer con su tiempo que presionar realmente a sus representantes electos para que actúen en algo tan insignificante como la Primera Enmienda". Es cierto que el patriota estadounidense Samuel Adams dijo: "Cuando los gobernantes arbitrarios los dominan, cuando el gobierno es secreto, la gente se alarma".

"Pero no te preocupes. Está muerto".

#### **Referencias:**

(1) Correspondencia recibida de Medline: "Si la reunión (de revisión de la revista) estuviera abierta al público, podría circular la voz sobre una recomendación del comité antes de que se tomara una determinación final... Si bien los nombres de los miembros del comité de revisión son información pública, la NLM nunca revela los nombres de los revisores primarios y secundarios de revistas específicas. Los observadores podrían obtener esa información y podría afectar la apertura de la discusión y podría resultar en contacto con revisores específicos después de la reunión. Es política de NLM evitar el contacto innecesario con revisores específicos".

Para acceso gratuito a más de 600 artículos de texto completo del *Journal of Orthomolecular Medicine* :

<http://orthomolecular.org/library/jom/>

Para acceder al archivo gratuito en línea de *Fluoride* :  
<http://www.fluorideresearch.org/backissues.pdf>

**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.

NRO 4

**PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Orthomolecular Medicine News Service, 19 de enero de 2010**

**Sin muertes por vitaminas, minerales, aminoácidos o hierbas**

**Las estadísticas de control de intoxicaciones demuestran la seguridad de los suplementos**

(OMNS, 19 de enero de 2010) No hubo ni una sola muerte causada por un suplemento dietético en 2008, según la información más reciente recopilada por el Sistema Nacional de Datos de Envenenamiento de EE. UU. El nuevo informe anual de 174 páginas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos, publicado en la revista *Clinical Toxicology*, muestra cero muertes por múltiples vitaminas; cero muertes por cualquiera de las vitaminas B; cero muertes por vitaminas A, C, D o E; y cero muertes por cualquier otra vitamina.

Además, no hubo muertes de ningún tipo por ningún aminoácido o producto a base de hierbas. Esto significa que no hay muertes por cohosh azul, equinácea, ginkgo biloba, ginseng, kava kava, hierba de San Juan, valeriana, yohimbe, medicinas asiáticas, medicinas ayurvédicas o cualquier otro botánico. No hubo muertes por creatina, algas verdiazules, glucosamina, condroitina, melatonina o cualquier remedio homeopático.

Además, hubo cero muertes en 2008 por cualquier suplemento mineral dietético. Esto significa que no hubo muertes por calcio, magnesio, cromo, zinc, plata coloidal, selenio, hierro o suplementos multiminerales. Dos niños murieron como resultado del uso médico del antiácido bicarbonato de sodio. La otra muerte de la categoría "Electrolitos y minerales" se debió a que un hombre bebió accidentalmente hidróxido de sodio, un desengrasante y desagüe muy tóxico.

Ningún hombre, mujer o niño murió a causa de los suplementos nutricionales. Período.

61 centros de intoxicaciones proporcionan datos de costa a costa para el Sistema Nacional de Datos de Envenenamiento de EE. UU., Que luego es revisado por 29 toxicólogos médicos y clínicos. NPDS, escriben los autores, es "uno de los pocos sistemas de vigilancia nacional en tiempo real que existen, que proporciona un sistema modelo de vigilancia de salud pública para todo tipo de exposiciones, identificación de eventos de salud pública, respuesta de resiliencia y seguimiento de la conciencia de la situación".

Más de la mitad de la población de EE. UU. Toma suplementos nutricionales diarios. Incluso si cada una de esas personas tomara solo una tableta diaria, eso equivale a 154,000,000 de dosis individuales por día, para un total de más de 56 mil millones de dosis al año. Dado que muchas personas toman más de una tableta de vitaminas o minerales, el consumo real es considerablemente mayor y la seguridad de los suplementos nutricionales es aún más notable.

Si los suplementos nutricionales son supuestamente tan "peligrosos", como afirman con tanta frecuencia la FDA y los medios de comunicación, ¿dónde están los cuerpos?

Aquellos que se preguntan si los medios de comunicación están en contra de las vitaminas pueden considerar esto: ¿cuántas estaciones de televisión, periódicos, revistas y revistas médicas han informado que nadie muere a causa de los suplementos nutricionales?

**Referencia:**

Bronstein AC, Spyker DA, Cantilena LR Jr, Green JL, Rumack BH, Giffin SL. Informe anual 2008 del Sistema Nacional de Datos de Envenenamientos (NPDS) de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos: 26º Informe Anual. Toxicología clínica (2009). 47, 911-1084. El artículo de texto completo está disponible para su descarga gratuita en <http://www.aapcc.org/annual-reports/> . Las estadísticas de vitaminas se encuentran en la Tabla 22B, páginas del diario 1052-3. Los minerales, las hierbas, los aminoácidos y otros suplementos se encuentran en la misma tabla, páginas 1047-8.

**Para leer más:**

Descargue cualquier Informe anual de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos de 1983-2008 de forma gratuita en <http://www.aapcc.org/annual-reports/>

**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.

NRO 3

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 15 de enero de 2010**

**NLM Censors Nutritional Research**

**Medline está sesgado y los contribuyentes pagan por ello**

**Comentario de Andrew W. Saul**

**Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular**

(OMNS, 15 de enero de 2010) ¿Sabías que hay revistas médicas "buenas" y que hay revistas médicas "traviesas"?

En serio. Es fácil acceder a las buenas revistas en Internet a través de una enorme base de datos electrónica llamada Medline (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>). Este maravilloso servicio gratuito se lo ofrece la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. y los Institutos Nacionales de Salud. En otras palabras, por ti. Por los dólares de sus impuestos. Por lo general, es dinero bien gastado, hasta que busca artículos de investigación sobre terapia con megavitaminas. Entonces encontrará que no puede encontrarlos todos. Eso se debe a la indexación selectiva.

La Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) se enorgullece de describirse a sí misma como "la biblioteca médica más grande del mundo. El objetivo de la NLM es recopilar, organizar y poner a disposición literatura biomédica para hacer avanzar la ciencia médica y mejorar la salud pública".

Mmm. Recoger. Organizar. Poner a disposición. Mejorar la salud pública.

Entonces, después de más de 40 años continuos de publicación, ¿por qué el *Journal of Orthomolecular Medicine* NO está indexado por Medline?

¿Y cuáles son las consecuencias de tal exclusión? En pocas palabras, impide que el público use sus computadoras para conocer todas las investigaciones científicas y los informes clínicos que demuestran la efectividad de la terapia con megavitaminas (ortomolecular). También obstaculiza en gran medida que los profesionales vean estudios de provitaminas. ¿Se ha preguntado alguna vez por qué su médico simplemente no conoce la terapia con vitaminas? Bueno, no te preguntes más. No puede leer lo que no está "recopilado", indexado electrónicamente o "puesto a disposición" de otra manera. Si la gran mayoría de las revistas indexadas por Medline son aptas para los productos farmacéuticos y, sin embargo, la investigación nutricional está censurada, ¿qué puede esperar?

Sus impuestos no deben usarse para financiar la censura en una biblioteca pública, especialmente en la biblioteca médica más grande del planeta. Es antiestadounidense.

Por supuesto, Medline no censura todo lo nutricional. Aquí hay un ejemplo actual de algunas investigaciones que Medline, de hecho, elige indexar:

## LA PIZZA PREVIENE ATAQUES AL CORAZÓN

Gallus S, Tavani A, La Vecchia C. Pizza y riesgo de infarto agudo de miocardio. *Eur J Clin Nutr*. Noviembre de 2004; 58 (11): 1543-6.

"Se ha demostrado que algunos de los ingredientes de la pizza tienen una influencia favorable sobre el riesgo de enfermedad cardiovascular. Sin embargo, no existe una explicación única para los hallazgos actuales".

## LA PIZZA PREVIENE EL CÁNCER

Gallus S, Bosetti C, Negri E, Talamini R, Montella M, Conti E, Franceschi S, La Vecchia C. ¿La pizza protege contra el cáncer? *Int J Cancer*. 1 de noviembre de 2003; 107 (2): 283-4.

"Analizamos el papel potencial de la pizza en el riesgo de cáncer, utilizando datos de una red integrada de estudios de casos y controles ... Por lo tanto, la pizza parece ser un indicador favorable del riesgo de neoplasias del tracto digestivo en esta población".

Pero cuidado con ese aceite de oliva:

Wong GA, Rey CM. Dermatitis de contacto alérgica ocupacional por aceite de oliva en la elaboración de pizzas. *Dermatitis de contacto*. Febrero de 2004; 50 (2): 102-3.

## MAS PIZZA

Aquí está mi favorito de todos los tiempos: otro artículo más que Medline está indexando. Ni siquiera es de una revista médica. Tampoco estoy inventando su título de una milla de largo. Está ahí en Medline, ahora mismo, a solo unos clics de usted:

Simon HB. "Mi esposo se suscribe a Harvard Men's Health Watch, pero lo leo incluso más que él. Espero que pueda ayudarnos a resolver un desacuerdo. Quiere comer pizza dos o tres veces por semana para su próstata, pero yo no creo que es un alimento saludable. ¿Quién tiene razón? " (*Harvard Men's Health Watch*. Junio de 2003; 7 (11): 8.)

Evidentemente, el mismo nombre "Harvard" es suficiente para entrar por la puerta de Medline. Eso, o "todo menos anchoas".

Curiosamente, el *Journal of Orthomolecular Medicine* no ha publicado un solo artículo sobre pizza. Al menos no hasta ahora. Quizás si lo hiciera, haría el corte en Medline.

Por otro lado, el *Journal of Orthomolecular Medicine* tiene una junta de revisión que incluye médicos, profesores universitarios e investigadores de hospitales. Desde 1967, ha publicado más de 600 artículos de autores de renombre como Hugh D. Riordan, Emanuel Cheraskin, Carl C. Pfeiffer, Bernard Rimland, Abram Hoffer y el premio Nobel Linus Pauling. Debería poder acceder

a los resúmenes (resúmenes concisos) de estos artículos, al instante y de forma gratuita, a través de Medline.

Bueno, no puedes.

Para ponerse en contacto con la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. / Medline y decirles lo que piensa: [custserv@nlm.nih.gov](mailto:custserv@nlm.nih.gov)

**"La Biblioteca Nacional de Medicina se niega a indexar el *Journal of Orthomolecular Medicine* , aunque está revisado por pares y parece cumplir con sus criterios". (Psychology Today, noviembre-diciembre de 2006)**

NOTA: Cuatro décadas de artículos del *Journal of Orthomolecular Medicine* están ahora en línea para que los lea, Medline o no Medline, en <http://orthomolecular.org/library/jom/> El archivo JOM es un servicio gratuito sin publicidad.

(Andrew W. Saul enseñó nutrición, ciencias de la salud y biología celular 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* .)

### **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>

NRO 2

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 11 de enero de 2010**

**Cómo destruir la confianza en las vitaminas cuando no se conocen los hechos**

(OMNS, 11 de enero de 2010) **"Señoras y señores, bienvenidos a la reunión anual de este año de la sede mundial de políticos, educadores y periodistas farmacéuticos (WHOPPER).**

"Vayamos directo al grano. Muchos de nuestros miembros y afiliados se han quejado de lo que es, para nosotros, un segmento alarmante y peligroso de la atención médica: la llamada 'medicina ortomolecular'. Queremos asegurarle, aunque este enfoque terapéutico es, lamentablemente, muy eficaz en la prevención y el tratamiento de la enfermedad, que nos aseguraremos de que el público nunca se entere de ello. Lo podemos decir con mucha confianza, ya que desde hace más de 50 años Logramos evitar que prácticamente todos los psiquiatras usen niacina para tratar la esquizofrenia; hemos impedido que los cardiólogos prescriban vitamina E y la coenzima Q10 para las enfermedades cardíacas; y hemos impedido que los médicos generales prescriban vitamina C para las enfermedades virales.

"Sí, realmente ha sido un medio siglo triunfante. ¿Cómo lo hicimos? Es realmente bastante fácil. Aquí hay un resumen para aquellos de ustedes que pueden haberse perdido la última reunión de WHOPPER.

"Nuestro principio rector es mantener al público atemorizado. Cualquier temor servirá, pero nos ha complacido especialmente y, por lo tanto, recomendamos inculcar el temor a las nuevas cepas de virus de la influenza, el temor a la escasez de vacunas y, más especialmente, el temor a toxicidad vitamínica. Nuestro éxito con este último ha sido nada menos que espectacular.

"Por supuesto, usted sabe que décadas de estadísticas de los centros de control de intoxicaciones muestran que no ha habido muertes por vitaminas. (1) También sabe que los medicamentos, recetados y administrados correctamente, matan al menos a 100.000 estadounidenses al año. (2) Claramente, lo último que queremos es que el público se dé cuenta de que la terapia con vitaminas es decenas de miles de veces más segura que la terapia con medicamentos.

Por lo tanto, respaldamos las siguientes tácticas:

"1) Exija siempre un 100% de seguridad y un 100% de eficacia de la terapia nutricional. Esto es particularmente eficaz cuando, al mismo tiempo, le recuerda continuamente al público que debe esperar y aceptar una cantidad razonable de efectos secundarios peligrosos, incluso fatales. efectos con la terapia con medicamentos. Y, si un medicamento no funciona, siempre hay otro medicamento aún más caro que podría hacerlo.

"2) Siempre dé prioridad a la publicación de investigaciones que describan a las vitaminas como ineficaces o directamente dañinas. Seleccione el estudio de vitamina de dosis baja; ignore el estudio de dosis alta. Nuestro golpe maestro es cuando criticamos los estudios de nutrientes de dosis baja por ineficacia, mientras desacredita los estudios efectivos de dosis altas porque podrían ser peligrosos. Recuerde: elija el único estudio negativo sobre vitaminas, ignore los cientos de estudios positivos sobre vitaminas.

"3) Si se envía un estudio positivo de megavitaminas a su departamento, sociedad médica o revista, rechácelo por un tecnicismo y tómese uno o dos años para hacerlo. Mejor aún, haga que los autores publiquen en el Journal of Orthomolecular Medicine. Después de todo, lo que se publique allí no será indexado por la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (3) Por lo tanto, los 700 millones de búsquedas anuales en MEDLINE del público no lo encontrarán por completo. La gente no puede leer lo que no se puede localizar.

"4) La ofuscación funciona. Nubla y confunde el problema. Nunca permita que la verdad se interponga en el camino de un buen comunicado de prensa. Esto lo aprendimos de la industria tabacalera: si no puede sorprenderlos con sabiduría, desconcertarlos con tonterías. Recuerde, con las vitaminas, siempre resalte lo negativo, ignore lo positivo. Nunca deje que los hechos se interpongan en el camino de un buen argumento. Un buen argumento es el que gana. Se trata de poder, no de salud.

"5) Si bien la mitad de la población toma vitaminas, menos del 1% de los médicos practican la medicina ortomolecular. Esa es una minoría muy pequeña. ¿Qué tan difícil puede ser callarlos? Después de todo, mire lo que le hicimos a Linus Pauling. habló a favor de la vitamina C, logramos que todo el mundo médico se riera abiertamente de la única persona en la historia que ganó dos premios Nobel no compartidos.

"6) Preste atención a lo que dijo el conductista BF Skinner: la educación es una gran cantidad de pasos muy pequeños. El secreto es seguir trabajando, cada vez que tengamos la oportunidad. presione, es un paso adicional y acumulativo para limpiar la mente del público como un silbido y erradicar la medicina nutricional para siempre.

"Ahora vuelva a sus procesadores de texto y póngase manos a la obra. Vaya a través de esos estudios de nutrición y adhiérase a los negativos. Los medios de comunicación están esperando saber de usted".

### **Referencias:**

(1) El informe anual más reciente de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos publicado en la revista Clinical Toxicology muestra cero muertes por múltiples vitaminas; cero muertes por cualquiera de las vitaminas B; cero muertes por vitaminas A, C, D o E; y cero muertes por cualquier otra vitamina. Además, hubo cero muertes por cualquier suplemento mineral dietético.

Bronstein AC, Spyker DA, Cantilena LR Jr, Green JL, Rumack BH, Heard SE; Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos. Informe anual 2007 del Sistema Nacional de Datos de Envenenamiento (NPDS) de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos: vigésimo quinto informe anual. Clin Toxicol (Phila). Diciembre de 2008; 46 (10): 927-1057. Artículo de texto completo disponible para descarga gratuita en <http://www.aapcc.org/annual-reports/> Las estadísticas de vitaminas se encuentran en la Tabla 22B, páginas de la revista 1027-1028. Los minerales están en la misma tabla, página 1024.

(2) Lazarou J, Pomeranz B, Corey P. Incidencia de reacciones adversas a medicamentos en pacientes hospitalizados. JAMA. 1998; 279: 1200-1205. Ver también: Leape LL. Error en medicina. JAMA. 1994 21 de diciembre; 272 (23): 1851-7.

(3) Saul AW. Sesgo de Medline: actualización. [Editorial] J Orthomolecular Med, 2006. Vol 21, No 2, p 67. <http://www.doctoryourself.com/medlineup.html>

#### **Para leer más:**

La publicidad farmacéutica sesga las revistas contra los suplementos vitamínicos. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 5 de febrero de 2009. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n02.shtml>

La FDA afirma muertes por "complementos alimenticios"; Oculta los detalles al público. Orthomolecular Medicine News Service, 9 de octubre de 2008. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n13.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.

NRO 1

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 5 de enero de 2010**

### **La terapia con altas dosis de vitamina C ha demostrado su eficacia "Mi médico no cree en las vitaminas". ¿Desde cuándo la medicina se basa en creencias?**

(OMNS, 5 de enero de 2010) La literatura médica prácticamente ha ignorado 75 años de informes médicos y estudios clínicos y de laboratorio sobre el éxito de la terapia con altas dosis de vitamina C.

Las dosis efectivas son dosis altas, a menudo 1,000 veces más que la cantidad diaria recomendada (RDA) o la ingesta diaria de referencia (DRI). Es una piedra angular de la ciencia médica que la dosis afecta el resultado del tratamiento. Esta premisa se acepta con la terapia con medicamentos farmacéuticos, pero no con la terapia con vitaminas. La mayoría de las investigaciones infructuosas sobre la vitamina C han utilizado dosis bajas e inadecuadas. Las dosis bajas no dan resultados clínicos.

Los investigadores que utilizan vitamina C en dosis altas han informado consistentemente de excelentes resultados. Albert Szent-Gyorgyi, MD (1893-1986) recomendó dosis altas casi inmediatamente después de que el ácido ascórbico fuera aislado. Los primeros pioneros médicos notables de la terapia con altas dosis de vitamina C (ascorbato) son Claus Washington Jungeblut, MD (1898-1976); William J. McCormick, MD (1880-1968); y Frederick R. Klenner, MD (1907-1984). Más recientemente, Hugh D. Riordan, MD (1932-2005) y Robert F. Cathcart III, MD (1932-2007) han publicado trabajos importantes.

#### **Hace 75 años hoy**

El Dr. Jungeblut, profesor de bacteriología en la Universidad de Columbia, publicó por primera vez sobre la vitamina C como prevención y tratamiento de la poliomielitis, en 1935. (1) También en 1935, Jungeblut demostró que la vitamina C inactiva la toxina diftérica. (2) En 1937, Jungeblut demostró que el ascorbato inactivaba la toxina del tétanos. (3) Entre 1943 y 1947, el Dr. Klenner, especialista en enfermedades del tórax, curó 41 casos de neumonía viral con vitamina C. Para 1946, el Dr. McCormick mostró cómo la vitamina C previene y también cura los cálculos renales; en 1957, cómo combate las enfermedades cardiovasculares. A partir de la década de 1960, el Dr. Cathcart usó grandes dosis de vitamina C para tratar la neumonía, la hepatitis y, finalmente, el SIDA. Durante más de tres décadas, a partir de 1975, el Dr. Riordan y su equipo han utilizado con éxito grandes dosis de vitamina C intravenosa contra el cáncer.

¿Escuchaste esto antes? "Si la vitamina C fuera tan buena, los médicos les dirían a sus pacientes que tomen mucha". Es sorprendente cuántos médicos han hecho precisamente eso.

¿Qué es eso? ¿Tu médico todavía no lo hace?

¿Por qué? Décadas de informes médicos y estudios controlados respaldan el uso de dosis muy grandes de vitamina C.

### Referencias:

(1) Jungeblut CW. Inactivación del virus de la poliomielitis por vitamina C cristalina (ácido ascórbico). J Exper Med 1935. 62: 317-321.

(2) Jungeblut CW, Zwemer RL. Inactivación de la toxina diftérica in vivo e in vitro por vitamina C cristalina (ácido ascórbico). Proc Soc Exper Biol Med 1935; 32: 1229-34.

(3) Jungeblut CW. Inactivación de la toxina del tétanos por la vitamina C cristalina (ácido l-ascórbico). J Immunol 1937; 33: 203-214.

### Para obtener más información sobre:

**Dr. CW Jungeblut:** Claus Washington Jungeblut, MD: pionero de la poliomielitis; defensor del ascorbato. J Orthomolecular Med, 2006. Vol 21, No 2, p 102-106. <http://www.doctoryourself.com/jungeblut.html>

Además de (1) anterior, los otros artículos sobre polio del Dr. Jungeblut incluyen:

- Jungeblut CW. Terapia y profilaxis con vitamina C en poliomielitis experimental. J Exp Med, 1937. 65: 127-146.
- Jungeblut CW. Otras observaciones sobre la terapia con vitamina C en la poliomielitis experimental. J Exper Med, 1937. 66: 459-477.
- Jungeblut CW, Feiner RR. Contenido de vitamina C de tejidos de mono en poliomielitis experimental. J Exper Med, 1937. 66: 479-491.
- Jungeblut CW. Otra contribución a la terapia con vitamina C en la poliomielitis experimental. J Exper Med, 1939. 70: 315-332.

La investigación de Jungeblut publicada en el Journal of Experimental Medicine está disponible para acceso gratuito en <http://www.jem.org/contents-by-date.0.shtml>

**Dr. FR Klenner:** Oculto a la vista: el trabajo pionero de Frederick Robert Klenner, MD J Orthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 1, p 31-38. <http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html> y <http://orthomolecular.org/hof/2005/fklenner.html>

**Dr. WJ McCormick:** El trabajo pionero de William J. McCormick, MD J Orthomolecular Med, 2003. Vol 18, No 2, p 93-96. <http://www.doctoryourself.com/mccormick.html> y <http://orthomolecular.org/hof/2004/wmccormick.html>

### Dr. RF Cathcart:

<http://orthomolecular.org/hof/2008/cathcart.html> ; <http://www.doctoryourself.com/titration.html> y [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_cathcart.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html)

### Dr. HD Riordan:

<http://orthomolecular.org/hof/2005/hriordan.html> ; <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n09.shtml> ; <http://www.doctoryourself.com/riordan1.html> y [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_riordan.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_riordan.html)

### **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.