

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 18 de noviembre de 2011

### Las Vitaminas Reducen el Riesgo de Cáncer de Pulmón en un 50% Por Robert G. Smith, PhD

(OMNS, 18 de noviembre de 2011) Un estudio reciente [1] del efecto de las vitaminas B en un gran grupo de participantes informó una relación inversa entre los niveles séricos de vitamina B6, metionina y ácido fólico y el riesgo de cáncer de pulmón. **Los niveles séricos altos de vitamina B6, metionina y ácido fólico se asociaron con una reducción del 50% o más en el riesgo de cáncer de pulmón.** Este emocionante hallazgo no ha sido ampliamente divulgado en los medios de comunicación, pero confirma un creciente cuerpo de evidencia recopilada durante los últimos 40 años de que las vitaminas B son importantes para prevenir enfermedades como el cáncer.

El estudio recopiló información sobre el estilo de vida y la dieta de 385.000 personas en varios países europeos. La edad promedio fue de 64 años y la mayoría tenía antecedentes de consumo diario de alcohol. Luego se tomaron muestras de sangre de estos participantes, y algunos de los (889) que desarrollaron cáncer de pulmón se analizaron para determinar el nivel de varias vitaminas B y bioquímicos relacionados, como la metionina, un aminoácido esencial. Estos nutrientes se estudiaron porque se sabe que son importantes en el metabolismo de compuestos de un solo carbono, que son necesarios para la síntesis y reparación del ADN en los tejidos del cuerpo [2]. Por lo tanto, las vitaminas B son útiles para prevenir defectos en el ADN que pueden causar cáncer [2-4].

Específicamente, un alto nivel de **cualquiera de** vitamina B6, **o** metionina, **o** folato redujo el riesgo de cáncer de pulmón. **Los altos niveles de todos estos nutrientes juntos produjeron un riesgo aún menor.** Los efectos fueron grandes, por lo que los resultados son muy significativos.

El estudio dividió a los participantes en tres categorías, dependiendo de si fumaban actualmente, habían fumado anteriormente o nunca habían fumado. Si bien fumar es el factor de estilo de vida más importante en el riesgo de cáncer de pulmón, curiosamente, los efectos de la vitamina B6, la metionina y el ácido fólico fueron bastante constantes entre las tres categorías. Es decir, **aquellos con niveles más altos de estas vitaminas B tenían un riesgo significativamente menor de cáncer de pulmón sin importar si fumaban o no.** El informe enfatiza que este resultado sugiere fuertemente que el efecto de estos nutrientes esenciales en la reducción del riesgo de cáncer es real y no es una correlación puramente estadística. Y el informe reitera que fumar es peligroso, ya que aumenta enormemente el riesgo de cáncer de pulmón en las personas mayores después de décadas de agresión a los pulmones.

Algunos estudios de salud ampliamente informados han sugerido que las vitaminas B pueden aumentar el riesgo de cáncer. La teoría es que estas vitaminas pueden ayudar a prevenir el cáncer por sus efectos en el fortalecimiento de la síntesis y reparación del ADN, pero que cuando el cáncer está presente, las vitaminas supuestamente ayudan a que el cáncer crezca [5]. Sin embargo, hay una larga historia de estudios de salud, incluido el estudio mencionado anteriormente, que informa que las vitaminas B, como el ácido fólico y la vitamina B6, pueden ayudar a prevenir muchos tipos de cáncer, como el de mama, de próstata y colorectal [1-6].

Es asombroso cómo los medios noticiosos pudieron haber pasado por alto esto, pero prácticamente lo hicieron. En un estudio muy publicitado [7] se afirmó ampliamente que "¡Las multivitaminas aumentan las muertes en mujeres mayores!" En realidad, el estudio encontró que las vitaminas del complejo B se asociaron con una **disminución del 7** por ciento en la mortalidad, la vitamina C se asoció con una **disminución del 4** por ciento en la mortalidad, la vitamina D se asoció con una **disminución del 8** por ciento en la mortalidad y varios minerales se asociaron con una **disminución** de la mortalidad.

Los nutrientes esenciales en una dieta bien balanceada, incluidas las vitaminas del complejo B, C, D y E, son cruciales para mantener una buena salud en la vejez por una variedad de razones. Las personas que toman niveles adecuados de vitaminas vivirán más tiempo, con menos ataques cardíacos [8] y otras enfermedades graves como diabetes [9], esclerosis múltiple [10] y demencia [11].

La pregunta planteada por el informe es, ¿qué papel jugaron los suplementos vitamínicos en los niveles en sangre informados de estos nutrientes esenciales? La ingesta de un multivitamínico que incluya vitaminas del complejo B obviamente aumentará los niveles sanguíneos de estos nutrientes esenciales. Sin embargo, el valor de los suplementos no se enfatizó en el informe.

Entonces lo enfatizaremos aquí. Las vitaminas reducen drásticamente el riesgo de cáncer de pulmón. Los suplementos proporcionan estos nutrientes en abundancia. Las dietas modernas no lo hacen.

### **Referencias:**

1. Johansson M, Relton C, Ueland PM, et al. Niveles séricos de vitamina B y riesgo de cáncer de pulmón. JAMA. 16 de junio de 2010; 303 (23): 2377-85.
2. Xu X, Chen J. Metabolismo de un carbono y cáncer de mama: una perspectiva epidemiológica. J Genet Genomics. 2009; 36: 203-214.
3. Larsson SC, Orsini N, Wolk A. La vitamina B6 y el riesgo de cáncer colorrectal: un metanálisis de estudios prospectivos. JAMA. 2010; 303: 1077-1083.

4. Ames BN. Prevención de mutaciones, cáncer y otras enfermedades asociadas a la edad mediante la optimización de la ingesta de micronutrientes. *Ácidos nucleicos J.* 2010 22 de septiembre de 2010. pii: 725071.
5. Mason JB. Desentrañar la compleja relación entre el folato y el riesgo de cáncer. *Biofactores.* Julio de 2011; 37 (4): 253-60.
6. Giovannucci E. Estudios epidemiológicos de folato y neoplasia colorrectal: una revisión. *J Nutr.* 2002; 132 (Supl.): S2350-S2355.
7. Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Park K, Jacobs DR Jr. Suplementos dietéticos y tasa de mortalidad en mujeres mayores. Estudio de salud de la mujer de Iowa. *Arch Intern Med* 2011. 171 (18): 1625-1633.
8. Pfister R, Sharp SJ, Luben R, et al. La vitamina C plasmática predice la insuficiencia cardíaca incidente en hombres y mujeres en el estudio prospectivo European Prospective Investigation in Cancer and Nutrition-Norfolk. *Am Heart J.* Agosto de 2011; 162 (2): 246-53.
9. Harding AH, Wareham NJ, Bingham SA, et al. Nivel de vitamina C en plasma, consumo de frutas y verduras, y el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 de nueva aparición: la investigación prospectiva europea del cáncer - Estudio prospectivo de Norfolk. *Arch Intern Med.* 2008 28 de julio; 168 (14): 1493-9.
10. Solomon AJ. Esclerosis múltiple y vitamina D. *Neurología.* 2011 25 de octubre; 77 (17): e99-e100.
11. Selhub J, Troen A, Rosenberg IH. Vitaminas B y el cerebro envejecido. *Nutr Rev.* 2010 Dec; 68 Suppl 2: S112-8.

### **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>

### **Encuentra un doctor**

Para localizar un médico ortomolecular cerca de usted: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>