

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 13 de marzo de 2012

Los Médicos Dicen que las Vitaminas son Seguras y Eficaces

(OMNS, 13 de marzo de 2012) Los medios de comunicación proclaman que tomar suplementos vitamínicos no tiene ningún valor y, de alguna manera, es realmente peligroso. Ha escuchado un oído de los reporteros. Ahora escuchemos a los médicos.

Michael Janson, MD:

La dieta estadounidense estándar no proporciona ni siquiera la dosis diaria recomendada. Dos tercios de todas las comidas se consumen fuera de casa y casi la mitad de ellas son en lugares de comida rápida. No puede esperar que esto proporcione todos los nutrientes necesarios, y muchos estudios demuestran que no es así. Un gran número de personas ingresadas en hospitales tienen deficiencias y los problemas empeoran en el hospital. Aquellos que reciben suplementos tienen una menor tasa de complicaciones, un alta más rápida del hospital y menos muertes. Las compañías de vitaminas no envían a los médicos para que paguen sus gastos por vacaciones o "seminarios", como lo hacen las compañías farmacéuticas para recetar sus medicamentos, y las vitaminas son seguras y baratas. ¡Pero seguramente esto no influye en los medios farmacéuticos-publicitarios-pagados!

La vitamina E en dosis altas (800 UI) mejora la inmunidad en sujetos ancianos sanos. La vitamina C en dosis (2000 mg) muy por encima de la dosis diaria recomendada (90 mg) reduce significativamente la rinitis alérgica y el asma y acelera la recuperación de la constricción de las vías respiratorias inducida por la histamina. La vitamina B1 (tiamina) se usó con éxito para tratar la neuralgia del trigémino, como se describe en un artículo publicado en el Journal of the American Medical Association allá por 1940.

Muchas personas están perdiendo la fe en la profesión médica porque muchos médicos no están dispuestos a aceptar lo que se está convirtiendo en conocimiento común: la nutrición y las terapias con nutrientes son más seguras, más baratas y más efectivas que la mayoría de los otros tratamientos médicos. Está claro que la mayoría de los reporteros de los medios no conocen la literatura actual sobre nutrición, no conocen la literatura antigua y no conocen la literatura de mediana edad. Si no conocen la literatura, no deberían estar escribiendo artículos.

Martin Gallagher, MD, DC:

He sido médico en ejercicio durante 37 años. Durante ese tiempo, he tratado y supervisado directamente más de 12.000 consultas con pacientes por año. Con cada paciente, le he recetado una variedad de vitaminas, minerales, medicamentos homeopáticos y hierbas. Hasta la fecha no me he encontrado con una sola complicación, reacción anafiláctica o muerte. Las dosis han

estado muy por encima de las RDA de vitaminas y minerales. De hecho, los tratamientos intravenosos incluyen dosis de ascorbato (vitamina C) que varían de 10,000 a más de 100,000 mg por sesión de tratamiento.

En un momento en que la principal causa de muerte en los EE. UU. Son los medicamentos recetados correctamente, debemos adoptar, no castigar, los suplementos nutricionales.

Robert G. Smith, Ph.D.:

La mayoría de las personas en las sociedades modernas tienen deficiencias de vitaminas y minerales porque estos nutrientes se eliminan mediante el procesamiento industrial de alimentos. Los suplementos de vitaminas y minerales son efectivos para prevenir deficiencias que causan enfermedades graves como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, artritis, osteoporosis, demencia y muchas otras. Los suplementos de vitaminas y minerales, cuando se toman en dosis adecuadas lo suficientemente grandes como para funcionar (por ejemplo: vitamina C para un adulto a razón de 3000 a 6000 mg / día, y mucho más cuando está estresado o enfermo), son seguros y efectivos, y mucho menos caro que tomar medicamentos recetados exagerados por la profesión médica y los medios de comunicación.

Michael J. González, Ph.D.:

La investigación en Europa ha demostrado que los usuarios a largo plazo de suplementos vitamínicos antioxidantes tienen un 48% menos de riesgo de mortalidad por cáncer y un 42% menos de mortalidad por todas las causas. [1] Los medios de comunicación no se molestaron en mencionarlo. De hecho, existe una evidencia clínica abrumadora que justifica el uso de suplementos nutricionales para la prevención de enfermedades y el apoyo a una salud óptima. El Grupo Lewin estimó un ahorro de \$ 24 mil millones en 5 años si se usaran algunos suplementos nutricionales básicos en los ancianos. [2] Por otro lado, los medicamentos recetados matan a más de 100.000 personas al año. [3]

Thomas Levy, MD:

Hay más política en la medicina moderna que en la propia política moderna. El médico promedio de hoy merece incluso menos confianza que el político promedio de hoy, ya que los médicos continúan negándose a permitir que los datos científicos sobre los profundos beneficios de las vitaminas y otros suplementos antioxidantes lleguen a sus ojos y cerebros. Y el apoyo incondicional de una prensa, que colectivamente ya no tiene una pizca de integridad periodística o científica, completa el encuadre del colosal fraude médico actual. El dinero siempre gobierna el día: las vitaminas en dosis adecuadas eliminarían demasiado de los beneficios de los medicamentos recetados.

William B. Grant, Ph.D.:

Los estilos de vida modernos, incluido el uso de ropa y protector solar, y el trabajo y la vida en gran parte en interiores, han provocado deficiencias generalizadas de vitamina D. Numerosos estudios ecológicos y observacionales han encontrado correlaciones entre dosis más altas de UVB solares y concentraciones de vitamina D y un riesgo reducido de muchos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedades infecciosas bacterianas y virales, enfermedades autoinmunes, caídas y fracturas, deterioro cognitivo y muchos más tipos de enfermedades. Para compensar la falta de exposición al sol, se deben tomar entre 1000 y 5000 UI por día de vitamina D3 para elevar las concentraciones séricas de 25-hidroxivitamina D a al menos 30-40 ng / ml (75-100 nmol / L). Estas cantidades son seguras para todos, excepto para aquellos con enfermedades granulomatosas, que pueden desarrollar hipercalcemia. 1.000 a 5,

W. Todd Penberthy, Ph.D.:

Se ha demostrado que la niacina en particular proporciona un beneficio excepcional en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares en un ensayo clínico tras otro [4]. En comparación, recientemente se descubrió que el popular medicamento para la diabetes Avandia causa un aumento del 43% en los ataques cardíacos en los diabéticos. [5] ¡Esto salió solo **después de que** Avandia ya se había convertido en el medicamento para la diabetes más popular del mundo! Nunca subestime el poder de las fuerzas impulsadas por el mercado para vender medicamentos y libros, como *El fin de la enfermedad* del Dr. Agus, en lugar de la información adecuada sobre lo que realmente funciona mejor.

La gente se sorprende de la rapidez con la que el simple hecho de tomar niacina suplementaria corrige el colesterol alto, los triglicéridos altos, el HDL bajo (el colesterol bueno) y el VLDL. Todos estos parámetros se impulsan en la dirección más saludable porque, en última instancia, la niacina funciona dentro del cuerpo en más de 450 reacciones. Hay una razón por la que la niacina sigue siendo la terapia preferida por los médicos que la conocen, ya que la utilizan desde hace más de 50 años. La niacina funciona mejor que cualquier fármaco para corregir la dislipidemia.

Una cosa para recordar siempre es esto. Puede "probar" que cualquier fármaco o vitamina **no** funciona si no utiliza dosis suficientemente altas para lograr la concentración correcta de la molécula. Además, todas las vías bioquímicas dependen de más de una molécula para funcionar correctamente, por lo que generalmente un medicamento / vitamina no es suficiente para una salud óptima. Nuestros cuerpos dependen de las vitaminas, no de los medicamentos, para evitar enfermedades de forma rutinaria por medios que a menudo damos por sentados. A veces necesitamos muchas más de estas moléculas esenciales. Esto es de sentido común y se conoce como medicina ortomolecular.

James A. Jackson, Ph.D.:

Durante más de veinte años, fui director de laboratorio de un laboratorio de referencia clínica aprobado por el gobierno federal. Aceptamos muestras de todos los Estados Unidos y países extranjeros. Medimos todas las vitaminas solubles en grasa y en agua en sangre y orina. Era común encontrar deficiencias de vitaminas tanto en hombres como en mujeres, ya fueran niños o adultos. Las deficiencias vitamínicas más comunes fueron la vitamina C y la vitamina D3. Los médicos de la clínica trataron a los pacientes con las vitaminas adecuadas y fueron monitoreados por nuestro laboratorio. A muchos les ayudó el tratamiento de reemplazo de vitaminas, incluidos aquellos con quejas como dolor de cabeza, dolor articular y muscular, síndrome de fatiga crónica y TDAH. Publicamos muchos de estos casos en el *Journal of Orthomolecular Medicine*. (<http://orthomolecular.org/library/jom/index.shtml>)

Ian Brighthope, MD:

Más del 70% de los australianos consumen vitaminas de forma habitual. Una búsqueda en la base de datos del departamento de salud revela que no se han producido reacciones adversas graves o muertes en la población australiana durante los últimos diez años por el uso de medicamentos complementarios. Existe un sesgo extremo contra los productos de riesgo muy bajo a extremadamente bajo por parte de los reguladores gubernamentales y los profesionales de la salud que trabajan dentro y fuera de las instituciones establecidas.

Robert Jenkins, DC, MS:

He estado en la práctica durante 52 años y he tratado a miles de pacientes con suplementos dietéticos y nutricionales para numerosas afecciones de salud que van desde hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, síndrome metabólico, síndrome del intestino irritable y muchas otras. Todavía no he experimentado reacciones adversas en los pacientes por tomar suplementos nutricionales. He dado conferencias a estudiantes de medicina de segundo año en dos facultades de medicina en el área de Filadelfia, Pensilvania. Cuando les pregunté a esos estudiantes cuánto entrenamiento nutricional habían recibido, todos levantaron sus manos con el signo de cero. La industria farmacéutica se asegura de que los estudiantes de medicina estén capacitados sobre cómo recetar sus medicamentos, mientras que no se hace mención positiva a los suplementos nutricionales. ¿Por qué alguien pensaría que nuestros médicos modernos deben ser considerados autoridades en suplementación nutricional para problemas de salud cuando no están capacitados para hacerlo? Cuando esta falta de educación nutricional se combina con la ignorancia de los medios de comunicación sobre los suplementos y sus beneficios, tenemos "los ciegos guiando a los ciegos".

Gert Schuitemaker, Ph.D.:

En los Países Bajos, un informe del Consejo de Salud Holandés afirma que menos del 2% de la población come de acuerdo con las pautas dietéticas oficiales. [6] Además, las autoridades afirman que, incluso si una persona está comiendo de acuerdo con las pautas dietéticas, no está obteniendo suficiente

vitamina A, D, ácido fólico, hierro, selenio y zinc. [7] La investigación en un hospital holandés mostró que el 40% de los pacientes en el momento de la admisión estaban desnutridos. [8] Entonces, los suplementos dietéticos son necesarios. Por lo general, las enfermedades crónicas, que se desarrollan con la edad, se tratan con medicamentos, inevitablemente acompañadas del riesgo de efectos secundarios graves y muertes innecesarias. Si bien la base de muchas enfermedades crónicas es una alteración metabólica y deficiencias nutricionales, el mejor enfoque de tratamiento es una buena nutrición, incluido el uso de suplementos dietéticos. La "no" en supuestos efectos tóxicos. Siguiendo la literatura científica a diario, en 30 años, no he visto ningún efecto dañino de los suplementos.

Damien Downing, MD:

Cuanto más toxinas esté expuesto, más nutrientes utilizará para tratar con ellas. Cada año, estamos expuestos a más y más toxinas y nuestro ADN no ha tenido tiempo de adaptarse. Metales pesados como plomo, mercurio, flúor; pesticidas, incluidos los más nuevos como el glifosato ("Roundup"); retardantes de llama que incluso están contaminando el Ártico; y cientos de miles de otras moléculas nuevas para la naturaleza con las que todo ser humano tiene que lidiar. Y nos guste o no, los medicamentos farmacéuticos también son en su mayoría toxinas.

Al mismo tiempo, la agricultura intensiva, el agotamiento del suelo y las dietas deficientes (a menudo impuestas a nosotros por razones falsas como el miedo al colesterol) significan que es normal tener deficiencia ahora. También somos deficientes en vitaminas, minerales y otros nutrientes.

¿Qué posibilidades tiene un humano? Mucho mejor si no se compra el bombo publicitario de las grandes empresas, el dogma de los científicos pagados por las farmacéuticas y el acoso de los gobiernos. Toma tus vitaminas.

Steve Hickey, Ph.D.:

Durante los últimos tres siglos, se ha reducido la frecuencia de enfermedades infecciosas y carenciales gracias a una mejor nutrición y una mejor higiene. A lo largo de este tiempo, sin embargo, las autoridades han menospreciado el papel de la nutrición. Estas mismas autoridades ahora rechazan la idea de que los suplementos nutricionales puedan prevenir nuestras enfermedades crónicas actuales. Por lo tanto, como resultado de una medicina tan autoritaria, es posible que hayamos reemplazado los horrores de la pelagra, el escorbuto y el raquitismo por los de la demencia, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Si es así, es probable que la gente en el futuro mire hacia atrás con una consternación similar a la destrucción actual e innecesaria de la salud. ¿Cómo les responderemos, cuando pregunten cómo pudimos haber permitido que esto sucediera?

Dean Elledge, DDS, MS:

La dieta alta en carbohidratos y pobre en nutrientes es un factor principal que contribuye a las enfermedades dentales. [9] La vitamina D y la vitamina C son seguras de usar en odontología para ayudar al paciente a recuperarse de enfermedades dentales. Las vitaminas en general ayudan a reducir la inflamación y las vitaminas antioxidantes reducen la inflamación en la enfermedad periodontal. Los suplementos vitamínicos mejoran las reservas de antioxidantes.

Michael Ellis, MD:

Veo tantos pacientes en la práctica general convencional que tienen deficiencia de vitaminas. Tuve un paciente que había terminado en la unidad de neurocirugía de un hospital y se encontró que tenía una deficiencia grave de B12. Los alimentos que consume la mayoría de las personas son ricos en azúcar, procesados y desnaturalizados de nutrientes esenciales. Todos los pacientes necesitan, como mínimo, multivitamínicos diarios.

Ralph Campbell, MD:

Hemos hablado mucho de la supuesta "toxicidad" de las vitaminas durante las décadas que llevo en la práctica pediátrica. Sigo recelando de la validez de tales acusaciones. La mayoría son solo regurgitaciones desinformadas de estudios mal diseñados. Si está alerta, un médico puede detectar fácilmente las deficiencias de vitaminas y, con experiencia, detectar rápidamente los niveles de vitamina subóptimos. El establecimiento médico parece estar cada vez más consciente de la deficiencia de vitamina D, B12 y ácido fólico. ¿Por qué tardan tanto los medios de comunicación?

Karin Munsterhjelm-Ahumada, MD:

Soy médico desde hace 35 años. Durante los últimos 20 años, he trabajado combinando la medicina general con la medicina nutricional (ortomolecular), la práctica de prevenir y tratar enfermedades proporcionando al cuerpo cantidades óptimas de sustancias que son naturales para el cuerpo, principalmente vitaminas y minerales. He tenido una buena oportunidad de *comparar* los resultados de mi trabajo como médico de cabecera, desde el momento *antes de* que he tenido conocimiento de vitaminas y minerales como sustancias terapéuticas, con el tiempo *después* había aprendido a integrarlos en mi trabajo con los pacientes. Hoy puedo certificar que he visto una gran cantidad de resultados muy positivos después de comenzar a integrar las vitaminas en mi trabajo clínico. Los resultados han sido particularmente buenos en condiciones neurológicas y psiquiátricas, incluida la esquizofrenia, y en enfermedades hormonales e infecciosas. Durante estos últimos 20 años no he visto efectos secundarios graves de sustancias ortomoleculares. Por el contrario, a menudo he podido disminuir la dosis de medicamentos farmacéuticos potentes que tienen efectos secundarios graves. Esto ha llevado a una calidad de vida completamente nueva y mejor para mis pacientes y para mí como médico.

Conclusión:

El viejo dicho sigue siendo cierto: la persona que dice que no se puede hacer no debe interrumpir a la persona que lo hace con éxito. Los médicos progresistas prescriben vitaminas porque funcionan. Si su médico no "cree" en las vitaminas, tal vez sea hora de que cambie un sistema de creencias tan anticuado a favor de la verdadera evidencia clínica.

Para leer más:

Cómo aprender más sobre la medicina nutricional: archivo de información y localización de un médico <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

Cómo los médicos usan (o deberían usar) la terapia con vitaminas <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n25.shtml>

Una guía de información gratuita en línea sobre medicina nutricional revisada por pares <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n08.shtml>

Vitamina C intravenosa como terapia contra el cáncer: acceso gratuito a veintidós videoconferencias de expertos en línea <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n03.shtml>

Recursos adicionales sobre terapéutica nutricional <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n27.shtml>

Referencias:

1. Li K, Kaaks R, Linseisen J, Rohrmann S. Suplementación de vitaminas / minerales y mortalidad por cáncer, cardiovascular y por todas las causas en una cohorte prospectiva alemana (EPIC-Heidelberg). Eur J Nutr. 2011 22 de julio.
2. Suh DC, Woodall BS, Shin SK, Hermes-De Santis ER. Impacto clínico y económico de las reacciones adversas a medicamentos en pacientes hospitalizados. Ann Pharmacother. 2000; 34 (12): 1373-9.
3. Lazarou J, Pomeranz BH, Corey PN. Incidencia de reacciones adversas a medicamentos en pacientes hospitalizados: un metaanálisis de estudios prospectivos. JAMA. 1998 15; 279 (15): 1200-5.
4. Carlson LA: Ácido nicotínico: el fármaco lipídico de amplio espectro. Una revisión del 50 aniversario. J Intern Med, 2005; 258: 94-114.
5. Nissen SE y Wolski K: Efecto de la rosiglitazona sobre el riesgo de infarto de miocardio y muerte por causas cardiovasculares. N Engl J Med, 2007; 356: 2457-2471.
6. Tendencias significativas en el consumo de alimentos en los Países Bajos. La Haya: Consejo de Salud de los Países Bajos, 2002; publicación no. 2002/12.
7. Voedingscentrum. Richtlijnen goede voedselkeuze. [Centro de Nutrición de los Países Bajos. Directrices de buena elección nutricional] 2011.
8. Naber TH, Schermer T, de Bree A et al. Prevalencia de desnutrición en pacientes hospitalizados no quirúrgicos y su asociación con complicaciones de la enfermedad. Soy J Clin Nutr. 1997 Nov; 66 (5): 1232-9.

9. Elledge DA. Hemostasia eficaz y manejo de tejidos. Dentistry Today, octubre de 2010, p150.

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>