

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 3 de septiembre de 2013**

### **Deshacer Vitaminas con Artículos de Basura**

**Comentario de Travis V. Meyer**

(OMNS, 3 de septiembre de 2013) Recientemente, mientras hojeaba las noticias, encontré otro artículo que hablaba de vitaminas: "Dejen de tragar vitaminas y las afirmaciones sobre sus efectos, instan los médicos (<http://minnesota.publicradio.org/display/web/2013/08/13/daily-circuit-vitamins-health>)

Encontré este artículo interesante debido a algunas de las escandalosas declaraciones hechas en el artículo por el Dr. Paul Offit y el Dr. Donald Hensrud. Seré el primero en decirles que no estoy en la industria de la salud ni tengo títulos avanzados en ciencias de la salud (mi maestría es en administración de empresas, no en salud). Aún así, algunas de estas afirmaciones son tan escandalosas que se pregunta cómo pueden imprimir estas cosas con la conciencia tranquila.

Aquí hay algunas citas del artículo que me hizo negar con la cabeza, junto con la opinión de mi propio profano con respecto a tales declaraciones:

"Las píldoras de vitaminas no solo tienen un beneficio incierto. En algunos casos, y especialmente en grandes dosis, son francamente peligrosas".

Esta es una declaración muy cargada, ya que afirma que potencialmente está arriesgando su vida al hablar de suplementos en grandes dosis. Sin embargo, ¿dónde está la evidencia que respalda las afirmaciones de que las vitaminas en grandes dosis son "francamente peligrosas"? He leído artículos que exaltan los valores de la terapia de mega dosis de vitaminas y todos ellos han tenido una cosa en común: referencias a la investigación científica que respalda su posición. Si hay que creer en el artículo, debería especificar qué vitaminas son tan "peligrosas" y precisamente qué significa eso, con abundantes citas de apoyo.

El análisis de los datos del informe anual del centro de control de intoxicaciones de EE. UU. Indica que no ha habido muertes confirmadas por vitaminas en los 28 años en que tales datos estuvieron disponibles (<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n05.shtml>)

¿Qué tal esta declaración?

"Las megavitaminas contienen muchas veces más de la cantidad diaria recomendada. Cinco veces, 10 veces, a veces 20 veces más. Y creo que el peligro radica. Hay una serie de estudios que demuestran que en realidad se puede obtener demasiado de algo bueno, que en realidad, esto puede aumentar su riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Creo que la mayoría de la gente no lo sabe."

Debo admitir que esto me sorprendió. De hecho, nunca he visto ni siquiera un estudio confiable que demuestre que tomar vitaminas en cualquier dosis puede aumentar mi riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Nuevamente, me encantaría ver esta gran cantidad de estudios. La lógica dicta que si las vitaminas eran tan peligrosas, y había una serie de estudios que respaldaban esta afirmación, que esta noticia se habría publicado hace mucho tiempo, especialmente porque las grandes farmacéuticas estarían bebiendo champán y enviando a sus oficiales de propaganda a las horas extraordinarias si surgieran tales noticias. Por no hablar de las alertas de seguridad y las probables retiradas del mercado de dichas vitaminas. Y eso me lleva a otro punto. Muchos medicamentos recetados pueden ser peligrosos para la salud, y varios grandes generadores de dinero han tenido que retirarse debido a efectos secundarios peligrosos. En comparación con las drogas, las vitaminas me parecen bastante seguras.

Continuando:

"Incluso un multivitamínico puede ser demasiado... Si está tomando solo un nutriente, puede desequilibrar el medio en general".

¿En serio? Te diré lo que ha desequilibrado *mi* entorno: tomar un solo antibiótico. Mi entorno estaba tan desequilibrado que me quedaba atrapado en el baño cada 30 minutos. Si tomar una vitamina, digamos vitamina C adicional, puede desequilibrar el equilibrio nutricional, quiero pruebas, no suposiciones ni especulaciones.

Los antibióticos envían más de 142.000 a las salas de emergencia cada año, solo en los EE. UU. Los antibióticos comunes, los que se recetan con más frecuencia y se consideran más seguros, causan casi la mitad de estas emergencias (<http://cid.oxfordjournals.org/content/47/6/735.long>)

Que fuentes de noticias supuestamente confiables publiquen tales artículos desechables simplemente me deja boquiabierto. ¿Cómo puede hacer tales afirmaciones especulativas sin ningún hecho que respalde tales afirmaciones? Se supone que estos son científicos que basan sus declaraciones en hechos e investigaciones, no charlatanes que especulan sobre lo que puede o no cambiar su "medio".

Lo que nos lleva a las afirmaciones que más me irritan de este artículo:

Offit argumentó en un artículo de opinión reciente en el New York Times que "las personas solo necesitan la cantidad diaria recomendada: la cantidad de vitaminas que se encuentran en una dieta de rutina".

Eso depende tanto de cómo se cuantifique la necesidad como de cómo se cuantifique lo que constituye una dieta de rutina. Supongo que si no quiere desarrollar escorbuto, todo lo que necesita es la RDA. ¿Pero es ese realmente el punto? No quiero enfermarme, no quiero tener cáncer y no quiero necesitar antibióticos, así que quizás necesite un poco más que la dosis diaria recomendada. ¿Cómo sabemos que los alimentos procesados que hemos

estado comprando durante los últimos 50 años son tan nutritivos? De hecho, ¿no ha habido mucho ruido sobre cómo nuestra dieta rutinaria de alimentos procesados nos está haciendo obesos y enfermos?

No necesitas un título en medicina para inclinar la cabeza y decir: "Espera un minuto, algo huele a pescado aquí y no son mis píldoras de Omega 3". Me gustaría terminar con esto: mi esposa y mi hijo han reducido significativamente sus terribles alergias al tomar grandes dosis de vitamina C al día. Además, mi hijo parece haber aumentado su concentración después de comenzar a tomar suplementos de niacina. Todo esto, y ningún signo de cáncer o enfermedad cardíaca.

*(Travis Meyer se describe a sí mismo como "un ciudadano medio que encontró enfoques ortomoleculares para la salud cuando la medicina convencional no pudo ayudarlo con un caso de prostatitis. Después de investigar y leer sobre el tema, pudo curarse a sí mismo y se convirtió en un defensor de enfoques de la salud y la medicina mejores, más seguros, más rentables y de mente abierta").*