

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de agosto de 2016

### Los Suplementos son Seguros: ¿Quién le Miente Ahora?

Por Helen Saul Case

(OMNS, 12 de agosto de 2016) Una vez más, los medios de comunicación amenazan al público con la falsa noción de que los suplementos de nutrientes y minerales esenciales son peligrosos y deben tratarse "como un medicamento" [1]. (Y no "lo tratan". como un medicamento "solo refuerza el punto de que *los medicamentos recetados* son peligrosos? Pero estoy divagando).

#### Informe incorrecto de un informe incorrecto

Para un programa de noticias matutino que dice ofrecer "todo lo que importa", parece que CBS no ha cumplido esa promesa.

El 27 de julio, CBS News lideró su segmento "Un nuevo estudio da la alarma sobre los suplementos dietéticos" con la declaración de que "una nueva investigación puede hacer que reconsidere algunas de sus vitaminas". Bueno, eso llama nuestra atención, ¿no? Excepto que su "noticia" no tiene nada que ver con las vitaminas.

"Un nuevo estudio realizado por *Consumer Reports* describió los riesgos para la salud asociados con los suplementos dietéticos, incluidas las vitaminas, los probióticos y las ayudas para bajar de peso", dice CBS. **Pero ninguno de los 15 ingredientes de suplementos supuestamente dañinos enumerados en el artículo de *Consumer Reports* era una vitamina.** [2] O un probiótico. ¿Por qué CBS incluso los menciona?

CBS cita al editor adjunto de contenido de *Consumer Reports*: "A diferencia de los productos farmacéuticos que deben probarse que son seguros y efectivos, los suplementos dietéticos no tienen que pasar por la aprobación de la FDA". Pero esa tampoco es una afirmación cierta. Si los medicamentos recetados "deben probarse que son seguros y efectivos", ¿por qué *mueren* tantas personas? CBS se olvida de mencionar que **cada año ocurren más de 100,000 muertes debido a los medicamentos recetados que se toman según las indicaciones.** [3] También se olvidan de mencionar el informe más reciente de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos: los **suplementos causaron cero muertes** en 2014. [4] Y no, no fue solo un "buen año". Décadas de datos confirman la notable seguridad de los suplementos. [5] Las vitaminas y los probióticos, en particular, son extremadamente seguros.

Con el fin de llevar a casa el supuesto peligro de los suplementos dietéticos, CBS se toma el tiempo para resaltar la muerte de un joven que usaba cafeína en polvo. [6] La cafeína es un estimulante, no un nutriente. "La cafeína y los nutrientes tienen muy poco en común", dicen Gert Schuitemaker, PhD, y Bo Jonsson, MD. "Los nutrientes son parte del metabolismo humano y son

necesarios para mantener una salud adecuada". [7] CBS no menciona eso. Simplemente proyectan una sombra sobre todos los suplementos.

En cuanto a los suplementos dietéticos que no están aprobados por la FDA, la falta de aprobación de la FDA no significa que los suplementos no estén regulados. Ellos **están** regulados.

### **TODOS los suplementos dietéticos están regulados**

No debemos confundir la aprobación de la FDA con la regulación de la FDA. El hecho de que un suplemento dietético no esté aprobado por la FDA no significa que sea "malo". Y los medicamentos farmacéuticos aprobados por la FDA no son automáticamente "buenos". Las empresas de suplementos son responsables de garantizar la seguridad de sus productos y de proporcionar un etiquetado preciso. Si no lo hacen, la FDA siempre ha tenido el poder de retirar del mercado productos peligrosos o etiquetados falsamente de cualquier tipo.

**Para reiterar, la Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. Puede, en cualquier momento, retirar cualquier suplemento de los estantes.** No se equivoque, ellos usan este poder. El secretario de Salud y Servicios Humanos (HHS), Tommy G. Thompson, declaró: "[L]a FDA no tolerará la comercialización de suplementos dietéticos que tienen más probabilidades de dañar la salud que de ayudarla". [8]

**"La FDA regula tanto los suplementos dietéticos terminados como los ingredientes dietéticos". [Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU., <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/> ]**

### **Sesgo en "Consumer Reporting"**

El conflicto de intereses puede tener mucho que ver con ese artículo negativo de *Consumer Reports* sobre suplementos. Todo lo que hay que hacer es revisar el panel de "expertos" que *Consumer Reports* eligió para ayudarlos a "desarrollar los criterios" para la lista de 15 ingredientes complementarios que deben evitarse. [9] Para obtener más información, querrá leer: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/08/09/consumer-reports-attacks-supplements.aspx>

### **Los suplementos son abrumadoramente seguros**

El informe de noticias de CBS hizo algo bien: cita al Consejo de Nutrición Responsable, quien dio una respuesta muy responsable: "Más de 150 millones de estadounidenses toman suplementos dietéticos cada año... De manera abrumadora, los suplementos dietéticos son seguros y desempeñan un papel valioso para ayudar Los estadounidenses llevan estilos de vida saludables ". [10]

Los suplementos son seguros, CBS. Informe eso, por favor.

(La editora asistente de OMNS, Helen Saul Case, es autora de *The Vitamin Cure for Women's Health Problems* y coautora de *Vegetable Juicing for Everyone*. Su último libro es *Vitamins & Pregnancy: The Real Story*).

## Referencias:

1. <http://www.cbsnews.com/news/dietary-supplements-health-risks-consumer-reports-15-ingredients-to-avoid/>
  2. <http://www.consumerreports.org/vitamins-supplements/15-supplement-ingredients-to-always-avoid/>
  3. Starfield, B. "¿Es la salud de EE. UU. Realmente la mejor del mundo?" JAMA 284 (4) (26 de julio de 2000): 483-485. [http://extension.oregonstate.edu/coos/sites/default/files/FFE/documents/us\\_health\\_care.pdf](http://extension.oregonstate.edu/coos/sites/default/files/FFE/documents/us_health_care.pdf)
- Véase también: Lazarou, J., B. H Pomeranz, PN Corey. "Incidencia de reacciones adversas a medicamentos en pacientes hospitalizados: un metaanálisis de estudios prospectivos". JAMA 279 (15) (15 de abril de 1998): 1200-1205.
4. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n02.shtml>
- Véase también: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n02.shtml>
5. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n04.shtml>
  6. <http://www.cbsnews.com/news/dietary-supplements-health-risks-consumer-reports-15-ingredients-to-avoid/>
  7. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n10.shtml>
  8. <http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/2004/ucm108379.htm>
  9. [http://www.consumerreports.org/content/dam/cro/magazine-articles/2016/September/Consumer\\_Reports\\_Magazine\\_Methodology\\_Behind\\_15\\_Ingredients\\_to\\_Always\\_Avoid\\_9-16\\_Issue.pdf](http://www.consumerreports.org/content/dam/cro/magazine-articles/2016/September/Consumer_Reports_Magazine_Methodology_Behind_15_Ingredients_to_Always_Avoid_9-16_Issue.pdf)
  10. <http://www.cbsnews.com/news/dietary-supplements-health-risks-consumer-reports-15-ingredients-to-avoid/>

## 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>