

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de agosto de 2016

### Suplementos são seguros: quem está mentindo para você agora? por Helen Saul Case

(OMNS, 12 de agosto de 2016) Mais uma vez, a mídia ameaça o público com a falsa noção de que suplementos de nutrientes e minerais essenciais são perigosos e devem ser tratados "como um medicamento". [1] (E não "trata isso" como um medicamento "apenas reforça o ponto de que *medicamentos controlados* são perigosos? Mas estou divagando.)

#### Relatório ruim de um relatório ruim

Para um noticiário matinal que afirma entregar "tudo o que importa", parece que a CBS ficou muito aquém dessa promessa.

Em 27 de julho, a CBS News liderou seu segmento "Novo estudo soa o alarme sobre suplementos dietéticos", com a declaração de que "uma nova investigação pode fazer você repensar algumas de suas vitaminas". Bem, isso chama nossa atenção, não é? Exceto que suas "novidades" não têm nada a ver com vitaminas.

"Um novo estudo da *Consumer Reports* delineou os riscos à saúde associados aos suplementos dietéticos - incluindo vitaminas, probióticos e auxiliares para perder peso", disse a CBS. **Mas nenhum dos 15 ingredientes de suplementos supostamente prejudiciais listados no artigo do *Consumer Reports* era uma vitamina.** [2] Ou um probiótico. Por que a CBS sequer os menciona?

A CBS cita o vice-editor de conteúdo da *Consumer Reports* : "Ao contrário dos medicamentos que devem ser comprovadamente seguros e eficazes, os suplementos dietéticos não precisam passar pela aprovação do FDA." Mas essa também não é uma afirmação verdadeira. Se os medicamentos prescritos "devem ser comprovados como seguros e eficazes", por que tantas pessoas estão *morrendo* ? A CBS se esquece de mencionar que mais de **100.000 mortes ocorrem todos os anos devido a medicamentos prescritos tomados conforme as instruções.** [3] Eles também se esquecem de mencionar o relatório mais recente da American Association of Poison Control Centers: os **suplementos causaram zero mortes** em 2014. [4] E não, não foi apenas um "bom ano". Décadas de dados confirmam a notável segurança dos suplementos. [5] Vitaminas e probióticos, em particular, são extremamente seguros.

A fim de enfatizar o suposto perigo dos suplementos dietéticos, a CBS se preocupa em destacar a morte de um jovem que usou cafeína em pó. [6] A cafeína é um

estimulante, não um nutriente. "Cafeína e nutrientes têm muito pouco em comum", dizem Gert Schuitemaker, PhD, e Bo Jonsson, MD. "Os nutrientes são parte do metabolismo humano e são necessários para manter a saúde adequada." [7] A CBS não menciona isso. Eles apenas lançam uma sombra sobre todos os suplementos.

Quanto aos suplementos dietéticos não aprovados pela FDA, a falta de aprovação da FDA não significa que os suplementos não sejam regulamentados. Eles **são** regulamentados.

### **TODOS os suplementos dietéticos são regulamentados**

Não devemos confundir a aprovação da FDA com a regulamentação da FDA. Só porque um suplemento dietético não é aprovado pelo FDA não o torna "ruim". E as drogas farmacêuticas aprovadas pela FDA não são automaticamente "boas". As empresas de suplementos são responsáveis por garantir a segurança de seus produtos e por fornecer etiquetagem precisa. Do contrário, o FDA sempre teve o poder de retirar do mercado produtos perigosos ou com rótulos falsos de qualquer tipo.

**Para reiterar, a Food and Drug Administration pode, a qualquer momento, retirar qualquer suplemento das prateleiras.** Não se engane, eles usam esse poder. O secretário de Saúde e Serviços Humanos (HHS) Tommy G. Thompson afirmou: "[O] FDA não tolerará a comercialização de suplementos dietéticos que têm maior probabilidade de prejudicar a saúde do que ajudá-la." [8]

**"A FDA regula produtos acabados de suplementos dietéticos e ingredientes dietéticos." [US Food and Drug Administration, <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/> ]**

### **Viés em "Relatórios ao consumidor"**

O conflito de interesses pode ter muito a ver com aquele artigo negativo da *Consumer Reports* sobre suplementos. Tudo o que se precisa fazer é examinar o painel de "especialistas" da *Consumer Reports* escolhidos para ajudá-los a "desenvolver os critérios" para a lista de 15 ingredientes de suplementos a serem evitados. [9] Para saber mais,

leia: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/08/09/consumer-reports-attacks-supplements.aspx>

### **Suplementos são extremamente seguros**

O noticiário da CBS fez uma coisa certa: cita o Conselho para Nutrição Responsável, que deu uma resposta muito responsável: "Mais de 150 milhões de americanos tomam suplementos dietéticos todos os anos ... De forma esmagadora, os suplementos dietéticos são seguros e desempenham um papel valioso na ajuda Os americanos vivem estilos de vida saudáveis." [10]

Os suplementos são seguros, CBS. Relate isso, por favor.

(A editora assistente da OMNS, Helen Saul Case, é autora de A cura com vitaminas para os problemas de saúde das mulheres e co-autora de Suco de vegetais para todos. Seu livro mais recente é Vitaminas e gravidez: a história real.)

#### **Referências:**

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. "A saúde dos EUA é realmente a melhor do mundo?" JAMA 284 (4) (26 de julho 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)
- Ver também: Lazarou, J., B. H Pomeranz, PN Corey. "Incidência de reações adversas a medicamentos em pacientes hospitalizados: uma meta-análise de estudos prospectivos." JAMA 279 (15) (15 de abril de 1998): 1200-1205.
4. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n02.shtml>  
Veja também: <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/>

#### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>

