

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 23 de janeiro de 2020

Os benefícios da suplementação com vitaminas são reais

Editorial de Ralph K. Campbell, MD e Andrew W. Saul

(OMNS 23 de janeiro de 2020) Talvez a única vantagem de envelhecer seja poder olhar para trás e ver o que funcionou e o que não funcionou. O conhecimento das doenças graves por deficiência de vitaminas é um exemplo de aprendizagem da maneira mais difícil. A associação da vitamina B1 (tiamina) com o beribéri foi talvez o primeiro exemplo das consequências do refino de um alimento. A moagem da casca externa pouco atraente do arroz que continha a tiamina causava a doença. Nenhuma droga poderia substituir aquela ausente, essencial, "amina vital". É assim que as "vitaminas" receberam seu nome.

Década de 1930

No início dos anos 1930, mais substâncias que sustentam a vida foram isoladas e também chamadas de vitaminas. Muitos estudos foram feitos para determinar quais vitaminas estavam em quais alimentos e, posteriormente, seriam produzidas como suplementos. O público parecia ansioso para aprender mais; vitaminas eram um assunto muito popular. O conhecimento comum excedeu o que foi apresentado à maioria dos estudantes de medicina. Recentemente, estamos vendo o reconhecimento e a correção dessa inadequação na educação nutricional de estudantes de medicina.

Pós-guerra

Uma grande mudança ocorreu após o fim da Segunda Guerra Mundial: muitos novos medicamentos foram colocados no mercado. As drogas são projetadas para aumentar ou inibir uma reação biológica específica. As vitaminas, como cofatores necessários para muitas enzimas, também fazem isso. A diferença é que a droga é projetada para atingir uma ação específica, enquanto um nutriente atua em conjunto com outros nutrientes. Isso pode dificultar a atribuição de resultados, bons ou ruins, a um único nutriente. Mas tanto as drogas quanto as vitaminas funcionam sob o princípio de dar uma quantidade suficiente para levar a equação ao efeito desejado.

Dosagem

Quantidades insuficientes de um medicamento ou vitamina não produzirão resultados. Como disse Abram Hoffer, MD, nem 500 unidades de um antibiótico, nem 500 miligramas de vitamina C, darão resultados. Os primeiros estudos supostamente "provando" que a vitamina C não tinha valor usavam quantidades muito pequenas para ter algum valor. Linus Pauling e outros pesquisadores disseram o mesmo: se você vai construir uma casa, certifique-se de ter tijolos suficientes. Esta é a base da prevenção e do tratamento com megavitaminas.

Betacaroteno

Surpreendentemente, alguns ainda afirmam que os suplementos vitamínicos são realmente prejudiciais. Eles freqüentemente se referem a um "estudo" horrível de 1994, alegando que o beta-caroteno causou câncer de pulmão. Ele começou com uma conclusão precipitada de que

o beta-caroteno é uma substância ruim. Como que para garantir que seria encontrado em conformidade, o estudo usou como sujeitos fumantes de longa data. É bem sabido que o tabagismo, devido aos efeitos cancerígenos do alcatrão do tabaco, é uma causa direta do câncer de pulmão. Culpar uma vitamina como a causa, apesar de uma miríade de estudos mostrando que o beta-caroteno é preventivo, não faz sentido. [1]

Abram Hoffer, MD, apontou que

“Com este grupo de fumantes inveterados, é certo que uma grande fração já tinha câncer... [O] grupo do beta-caroteno fumou um ano a mais do que o grupo sem beta-caroteno. do tabagismo pesado no aumento do número de cânceres de pulmão avançados? Os autores não discutem isso. ”

Embora o comentário do Dr. Hoffer tenha sido publicado em um jornal médico [2] e na *Townsend Letter for Doctors* [3], poucos médicos o viram. Talvez muitos médicos estejam ocupados demais para ler. Todos os médicos são inibidos por terem um tempo muito limitado para cada visita de cada paciente, além de muito tempo necessário para ser gasto no computador com manutenção de registros, seguro e ordens do governo.

Os médicos precisam manter a mente aberta sobre a terapia com vitaminas. Devemos evitar o erro que muitos políticos estão seguindo: *se eles não concordam comigo, eles são o inimigo*. O bom remédio deve pelo menos ouvir e examinar o outro lado.

(Lamentamos anunciar que o editor colaborador da OMNS e pediatra aposentado Dr. Ralph Campbell faleceu aos 92 anos. Este editorial não publicado anteriormente foi concluído pelo editor da OMNS, Andrew Saul. Eles são co-autores de The Vitamin Cure for Children's Health Problems e The Vitamin Cure para problemas de saúde de bebês e crianças pequenas .)

Referências

1. Saul AW. O que mata os fumantes: "camelos" ou cenouras? Os fumantes estão tendo câncer de pulmão por causa do beta-caroteno? Orthomolecular Medicine News Service 2008. 4:23, 18 de novembro. [Http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml](http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml)
2. Hoffer A. O antioxidante finlandês e o estudo do câncer de pulmão. J Orthomolecular Med 1994. 9: 2, 67-70. <http://orthomolecular.org/library/jom/1994/pdf/1994-v09n02-p067.pdf>
3. <https://www.tldp.com/Indices/96authr.htm>
Também: <https://www.townsendletter.com/Oct2007/EDvitaminwar1007.htm>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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