

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 25 de janeiro de 2006**

### **VITAMINA C IMPEDE E TRATA O FRIO COMUM**

**Evidências esmagadoras mostram que a vitamina C previne resfriados comuns e reduz a gravidade e a duração de um resfriado.**

(OMNS) Duas vezes vencedor do Prêmio Nobel Linus Pauling descobriu que ascorbato (vitamina C) em uma quantidade diária de 1.000 mg foi repetidamente relatado em estudos duplo-cegos controlados para diminuir a incidência de resfriados em cerca de 45%, e a morbidade integrada (duração) em cerca de 63%. (1) Dr. Pauling, um forte defensor do uso da vitamina C para prevenir e tratar resfriados, escreveu o livro definitivo sobre o assunto. (2) O Dr. Pauling citou o especialista em tórax Frederick R. Klenner, MD, que por 27 anos usou ácido ascórbico para o tratamento de infecções por vírus: "Tenho várias centenas de pacientes que tomaram 10 gramas ou mais de vitamina C diariamente durante três a quinze anos. Noventa por cento destes nunca têm resfriados; os outros precisam de ácido ascórbico adicional (vitamina C)." (3)

Nos anos desde Pauling e Klenner, pesquisas reconfirmaram que a vitamina C é a forma mais segura, barata e eficaz de combater o resfriado comum. (4) Gorton e Jarvis conduziram um estudo controlado com 715 indivíduos para investigar o efeito da megadose de vitamina C na prevenção e alívio dos sintomas de resfriado e gripe. Quando o grupo de teste apresentou sintomas, eles foram tratados com doses de 1.000 mg de vitamina C por hora durante as primeiras 6 horas e depois 3 vezes ao dia. Aqueles que não apresentavam sintomas recebiam dose de 1.000 mg de vitamina C três vezes ao dia. Os resultados deste estudo foram que os sintomas de gripe e resfriado no grupo de teste diminuíram 85% em comparação com o grupo de controle. Os autores também mencionaram que, "Por mais de 30 anos, a vitamina C em megadose foi reconhecida como um agente eficaz contra resfriados e gripes.

Ainda mais recentemente, Van Straten e Josling descobriram que os indivíduos que receberam um suplemento de vitamina C por 60 dias durante o inverno C tiveram significativamente menos resfriados em comparação com o placebo. E se eles pegassem um resfriado, era de menor duração e menos severo do que os do grupo do placebo. Os autores concluíram que a vitamina C foi eficaz. (6)

#### **Como parar um resfriado**

A melhor maneira de prevenir um resfriado é ingerir bastante vitamina C. Evitar o açúcar refinado na dieta também é útil. (7) Um método preventivo popular é tomar 1.000 mg de vitamina C a cada oito horas. Se sentir um resfriado chegando, tome 2.000 mg de vitamina C todas as horas de vigília e continue essa dosagem até que o resfriado passe. (8) Muitas pessoas usam com sucesso doses ainda mais frequentes. Se você tiver intolerância intestinal à vitamina C (fezes amolecidas), reduza a dosagem em 50%. A ingestão de grandes quantidades de vitamina C diminui a duração do resfriado e seus sintomas. Quanto maior for a dose diária total, melhor será o resultado.

Por que funciona

A vitamina C fortalece o tecido conjuntivo, aumentando a resistência à invasão viral. A vitamina C também fortalece o sistema imunológico do corpo, neutraliza os radicais livres e mata os vírus (9, 10). Essas quatro funções importantes da vitamina C atuam juntas para reduzir com segurança e eficácia a frequência, gravidade e duração de um resfriado.

#### Referências :

- [1] Pauling L. O significado das evidências sobre o ácido ascórbico e o resfriado comum. Proc. Nat. Acad. Sci. USA Vol. 68, No. 11, p 2678-2681, novembro de 1971. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=4941984>
- [2] Pauling L. Vitamina C e o resfriado comum. WH Freeman, 1970.
- [3] Pauling L. Ácido ascórbico e o resfriado comum. [http://profiles.nlm.nih.gov/MM/B/B/G/V/\\_/mmbbgv.pdf](http://profiles.nlm.nih.gov/MM/B/B/G/V/_/mmbbgv.pdf)
- [4] Hemila H. Vitamina ce resfriado comum. Br J Nutr. Janeiro de 1992; 67 (1): 3-16.
- [5] Gorton HC e Jarvis K. A eficácia da vitamina C na prevenção e alívio dos sintomas de infecções respiratórias induzidas por vírus. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics. 1999; 22 (8): 530-3.
- [6] Van Straten M e Josling P. Prevenindo o resfriado comum com um suplemento de vitamina C: um estudo duplo-cego controlado por placebo. Adv Ther. Maio-junho de 2002; 19 (3): 151-9.
- [7] Ely JT. Ácido ascórbico e alguns outros análogos modernos da teoria dos germes. Journal of Orthomolecular Medicine, 1999; Vol 14 (3): 143-56. <http://faculty.washington.edu/ely/JOM4.html>
- [8] Cathcart RF. Vitamina C, titulando até a tolerância intestinal, ascorbemia e escorbuto agudo induzido. Medical Hypotheses, 1981. 7: 1359-1376. <http://www.orthomed.com/titrate.htm>
- [9] Klenner FR. Significado da alta ingestão diária de ácido ascórbico na medicina preventiva. Terapias megascórbicas: Vitamina C na medicina: Vol 1, 1. <http://www.vitaminfoundation.org/news.htm>
- [10] Klenner FR. Guia clínico para o uso de vitamina C. [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)