

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 9 de fevereiro de 2008

A suplementação de vitaminas previne a anorexia

(OMNS 9 de fevereiro de 2008) A anorexia é principalmente devido à deficiência de vitaminas. Aproximadamente uma em cada vinte adolescentes na América está lutando contra um distúrbio alimentar. Os pais podem ajudar a eliminar o risco de anorexia fornecendo suplementos vitamínicos aos filhos.

A anorexia é um conhecido marcador clínico do beribéri, a doença causada especificamente pela deficiência de vitamina B1 (tiamina). [1] A anorexia também é comumente observada como um sintoma inicial da pelagra (deficiência de niacina) [2] e é uma complicação conhecida do escorbuto, deficiência de vitamina C. [3] A prevenção é especialmente importante, porque beribéri / anorexia geralmente não responde bem, mesmo ao tratamento com altas doses de tiamina por meses, e às vezes nem responde. [1] Mas, como regra, os suplementos vitamínicos de alta potência são uma cura eficaz para a perda de massa muscular causada pelo beribéri e as lesões cutâneas causadas pela pelagra.

A vitamina B1 em quase todos os multivitamínicos e pílulas de vitaminas do complexo B é mononitrato de tiamina ou cloridrato de tiamina. A capacidade do corpo de absorver essas duas formas de tiamina é limitada [4] pela quantidade máxima que pode ser tratada pelas duas proteínas especializadas de transporte de tiamina do corpo. [5]. Isso significa que muitas doses diárias de tiamina oral são necessárias para um tratamento eficaz. Outra classe de moléculas de tiamina, chamadas alitiaminas, são muito melhor absorvidas. [6] Uma vez que as alitiaminas não são incluídas nas preparações multivitamínicas padrão, recomendamos sua reformulação para incluir esta forma específica de B1.

A abordagem médica convencional para transtornos alimentares, como anorexia, normalmente inclui tratamento psicológico / comportamental, medicamentos e dietética de grupos de alimentos. É surpreendentemente raro que os médicos associem os distúrbios alimentares à deficiência de vitaminas, e poucos recomendam suplementos vitamínicos para prevenção.

Fazer dieta sem suplementação causa deficiência de vitaminas, e a deficiência de vitaminas pode levar à anorexia. A dieta é a causa número um da deficiência de vitaminas / minerais na América. A deficiência é totalmente evitável com suplementos nutricionais. Uma fração da população é mais propensa a se tornar deficiente em tiamina durante a dieta devido a condições genéticas associadas às proteínas que se ligam à tiamina [7,8]. O risco de deficiência de tiamina também aumenta com a ingestão de alimentos processados. Uma alta ingestão de carboidratos simples requer um aumento da ingestão de tiamina. Os suplementos vitamínicos e minerais não contêm calorias e não causam perda de peso nem aumento de peso. Eles ajudam a promover o apetite normal.

Harold Foster, PhD escreve:

"Em ambos os ensaios abertos e fechados na África Subsaariana, misturas de nutrientes foram dadas a pacientes HIV-positivos, alguns dos quais estavam nos estágios finais da AIDS. Mesmo apenas duas vezes a RDA dos EUA de ácido ascórbico e quatro vezes o RDA dos EUA para tiamina resultou em melhora do apetite ... depois de apenas alguns dias de suplementação. "

Erik Paterson, MD, escreve:

"Muitos anos atrás, uma adolescente emaciada foi obrigada a vir me ver por seus pais preocupados por causa de sua repulsa à comida. Ela admitiu que quase não comia nada, mas explicou que sentia que ela estava gorda: um caso típico de anorexia nervosa. Tentei persuadi-la a comer direito. Ela recusou veementemente. Então fiz um trato com ela. Salientei que, por não comer, ela estava ficando desnutrida com relação às vitaminas. O trato foi que eu não a importunaria para comer se ela tomasse pílulas de vitamina, especificamente vitamina C e vitaminas do complexo B. Ela concordou. Duas semanas depois, ela e seus pais voltaram para me dizer que ela tinha desenvolvido um apetite forte. Depois de outro mês, sua magreza estava claramente desaparecendo. Ela nunca mais se tornou anoréxica. " [9]

Um suplemento multivitamínico diário bem formulado, pelo menos 1.000 mg por dia de vitamina C, além de vitaminas B adicionais, reduzirá muito a incidência de anorexia e outros distúrbios alimentares. Se você está ajudando a cuidar de um membro da família com anorexia e seu médico não recomendou suplementos vitamínicos, procure uma segunda opinião.

Referências:

[1] D. Lonsdale. Evid Based Complement Alternat Med. Março de 2006; 3 (1): 49-59.

[2] SR Roberts. "Pelagra: seus sintomas e tratamento", The American Journal of Nursing, vol. 20, No. 11 (agosto, 1920), páginas 885-890.

[3] L. Goebel. <http://www.emedicine.com/med/topic2086.htm> Último item da seção sobre sintomas físicos.

[4] D. Bender. "The Nutritional Biochemistry of the Vitamins," Cambridge University Press, 2003, página 151.

[5] VS Subramanian et al. "Vitamina B1 (tiamina) captação por células epiteliais pigmentares da retina humana (ARPE-19): mecanismo e regulação." Journal of Physiology (Oxford, Reino Unido, 2006), Volume Date 2007, 582 (1), 73-85.

[6] TPS Nibber, "Reply to Dr. Lonsdale," Townsend Letter for Doctors and Patients, August-Set. 2004. http://findarticles.com/p/articles/mi_m0ISW/is_253-254/ai_n6176277/pg_2

[7] BH Robinson, N. MacKay, K. Chun e M. Ling, "Disorders of pyruvate carboxylase and the pyruvate complexo desidrogenase. " Journal of Inherited Metabolic Disorders, 19, 452-62.

[8] D. Bender, "The Nutritional Biochemistry of the Vitamins", Cambridge University Press, 2003. Sections on Thiamine Responsive Pyruvate Dehydrogenase Deficiency (p 156) and on Maple Syrup disease (p 158).

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.