

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Orthomolecular Medicine News Service, 2 de fevereiro de 2009**

**Vitaminas: é a dose que causa  
por Andrew W. Saul**

(OMNS, 2 de fevereiro de 2009) Há uma variação na maioria das reportagens da mídia sobre a pesquisa de vitaminas. A recente campanha anti-vitamina na mídia, liderada pela Associated Press e pelo USA Today, fornece mais uma demonstração. (Vitaminas C e E não previnem doenças cardíacas. The Associated Press, 9 de novembro de 2008. Também: USA Today [http://www.usatoday.com/news/health/2008-11-09-supplements-study\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/health/2008-11-09-supplements-study_N.htm) ) Com um tapinha paternalista na cabeça, a mídia mais uma vez busca mandar você brincar com a garantia de que, bem, a terapia com vitaminas FOI testada e simplesmente não funciona. Absurdo. Milhares e milhares de estudos de pesquisa nutricional fornecem evidências de que as vitaminas ajudam a prevenir e tratar doenças graves, incluindo câncer e doenças cardíacas, quando os nutrientes são fornecidos em doses suficientemente altas. Altas doses são necessárias. Doses baixas falham. Diz o cardiologista Thomas Levy, MD: "As três considerações mais importantes na terapia eficaz com vitamina C são dose, dose e dose. Se você não tomar o suficiente, não obterá os efeitos desejados."

As doses eficazes são altas, muitas vezes centenas de vezes mais do que a Dieta Diária Recomendada (RDA) dos EUA ou a Ingestão Diária de Referência (DRI). Abram Hoffer, MD, Ph.D., comenta: "Os Drs. Wilfrid Shute e Evan Shute recomendaram doses de 400 UI a 8.000 UI de vitamina E diariamente. O intervalo de dosagem usual era de 800 a 1.600 UI, mas eles relataram que deram 8.000 IU sem ver qualquer toxicidade. " Os Shutes trataram com sucesso mais de 35.000 pacientes com vitamina E.

Tudo o que o recente e muito elogiado estudo JAMA faz é confirmar o que já sabemos: doses baixas não funcionam. As doses administradas foram 400 UI de vitamina E todos os OUTROS dias e 500 miligramas de vitamina C / dia. Tente o mesmo estudo com 2.000 a 4.000 UI de vitamina E em dias alternados (1.000 a 2.000 UI / dia) e 15.000-30.000 mg / dia de vitamina C e a diferença seria inconfundível. Sabemos disso porque os pesquisadores que usam vitaminas E e C em altas doses têm relatado sucesso de forma consistente.

Doses baixas não obtêm resultados clínicos. Qualquer médico, enfermeiro ou pai sabe que uma dose de antibióticos igual a um décimo ou centésimo da dose efetiva conhecida não funcionará. Na verdade, é uma pedra angular da ciência médica que a dose afeta o resultado. Essa premissa é aceita com a terapia com drogas farmacêuticas, mas não com a terapia com vitaminas. A maioria das pesquisas mais divulgadas sobre vitaminas E e C usou doses baixas e inadequadas, e este estudo JAMA se encaixa perfeitamente.

Altas doses de vitaminas não são usadas deliberadamente. Robert F. Cathcart III, MD, escreveu: "Fui consultado por muitos pesquisadores que propuseram estudos ousados sobre os efeitos de doses massivas de ascorbato (vitamina C). Toda vez que o centro universitário, o comitê de ética ou o comitê de farmácia negam permissão para o uso de doses maciças de ascorbato e tornar o estudo quase inútil. Pesquisadores experientes que dependem de subsídios do governo nem mesmo tentam estudar as doses adequadas. "

O motivo mais freqüentemente apresentado é a alegação de que "altas doses de vitaminas não são seguras". Isso é um mito. 25 anos de estatísticas nacionais de controle de venenos mostram que não há nem mesmo uma morte por ano devido às vitaminas. Verifique a literatura de pesquisa e veja por si mesmo exatamente quem está sendo prejudicado pelas vitaminas. Além da indústria farmacêutica, praticamente ninguém. Metade dos americanos toma suplementos vitamínicos todos os dias. Então, onde estão os corpos?

Décadas de relatórios médicos e estudos de pesquisa controlados apóiam o uso de grandes doses de vitaminas. Ainda assim, para ouvir a mídia (e o JAMA) dizer, as vitaminas são o remédio popular da vovó: uma tecnologia de bastão e barril que simplesmente não dá certo. Na mídia impressa e radiodifundida, a terapia com vitaminas é marginalizada na melhor das hipóteses e ridicularizada na pior. Isso é meramente ridículo ou existe um método para isso? Pode-se começar perguntando: a quem isso serve? Poderiam ser os enormes provedores de dinheiro para publicidade da mídia, a indústria farmacêutica? O dinheiro da propaganda farmacêutica compra autores, espaço publicitário, influência e cumplicidade. Infelizmente, isso é verdade tanto nos jornais quanto nas revistas médicas.

Deixe a mídia de notícias começar divulgando exatamente de onde vem sua receita de publicidade. Também pode explicar de onde vem o giro em seus artigos.

### **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.