

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 26 de outubro de 2012**

### **Multivitamínico diário reduz o risco de câncer Mesmo a suplementação de baixa dosagem salvaria 48.000 vidas anualmente por Robert G. Smith, PhD**

(OMNS, 26 de outubro de 2012) Um grande estudo de saúde publicado online na semana passada descobriu que os suplementos multivitamínicos diários reduzem o risco de câncer em 8%. [1] Este importante resultado confirma o que nutricionistas e pesquisadores médicos sabem nos últimos 50 anos, que suplementos de nutrientes essenciais são benéficos para a saúde e prevenção de doenças. Esta é uma ótima notícia para todos! As mortes por câncer nos Estados Unidos nos últimos anos têm pairado perto de 600.000 por ano (190 por 100.000) e estão aumentando. [2] Se tomar um multivitamínico diariamente evitará 8% dessas mortes, então **a vida de 48.000 pessoas nos Estados Unidos poderia ser salva a cada ano, apenas tomando uma pílula de vitamina diária barata**.

#### **Detalhes do estudo**

O estudo foi realizado em aproximadamente 15.000 homens mais velhos, metade designados aleatoriamente para tomar um comprimido multivitamínico e a outra metade para tomar um placebo. Os homens incluídos no estudo eram médicos com mais de 50 anos, incluindo alguns com mais de 70, com média de 64 anos, e o câncer mais comum encontrado foi o câncer de próstata. No geral, o risco de câncer foi baixo, cerca de 2% por pessoa ao ano. Após cerca de 11 anos, os casos de câncer nos 15.000 participantes foram tabulados. Aqueles que tomaram o comprimido multivitamínico foram diagnosticados com 89 casos a menos (1379 vs. 1290) de câncer, o que representa uma redução de 8%. [1] Esse resultado, embora modesto, é significativo porque a redução do risco foi maior do que seria esperado ao acaso. No entanto, quando tabulados de acordo com o tipo específico de câncer, por exemplo, câncer de próstata, nenhuma redução significativa no risco foi encontrada, provavelmente porque a incidência de cada tipo específico de câncer era muito baixa para significância estatística nos métodos experimentais empregados. Mas quando todos os casos foram considerados juntos, isso permitiu que o estudo mostrasse uma redução no risco geral de câncer.

Por muitas décadas, sabe-se que uma dieta excelente, junto com doses adequadas de suplementos de nutrientes essenciais, pode reduzir o risco de doenças crônicas relacionadas à idade, como o câncer. Esse conhecimento foi obtido por médicos que estudam seus pacientes e por estudos observacionais de saúde. [3,4] Outras mudanças no estilo de vida, por exemplo, parar de fumar, reduzir a obesidade e fazer exercícios

adequados, também reduzem o risco de câncer e outras doenças crônicas. [4] Portanto, o novo estudo não acrescenta muito ao nosso conhecimento existente. Os participantes deste estudo, sendo médicos, gozavam de boa saúde e a maioria deles praticava exercícios regularmente, comia porções generosas de frutas e vegetais e não fumava. [1] Portanto, os resultados do estudo, a rigor, são aplicáveis apenas a uma população saudável. Contudo, é provável que suplementos diários de nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais, ajudem a reduzir o risco de doenças relacionadas à idade, como câncer, para todos, independentemente de seu estado de saúde e estilo de vida. Uma confirmação disso foi que o estudo mostrou que um comprimido multivitamínico diário também reduziu o risco de câncer para participantes que já tinham câncer. [1]

### **Falhas em testes anteriores**

Para colocar esse novo resultado em perspectiva, é importante observar que, nas últimas duas décadas, dezenas de testes de saúde controlados aleatoriamente de suplementos individuais foram realizados, nos quais nenhum benefício positivo para a saúde foi relatado. Em muitos casos, isso provavelmente ocorreu porque as doses eram inadequadas, as formas erradas de vitaminas e minerais foram usadas, a duração dos testes não foi longa o suficiente ou a doença diagnosticada era inadequada para o nutriente específico sendo testado. Esses problemas são do conhecimento dos nutricionistas, o que sugere que esses testes foram planejados para fracassar. Além disso, sabe-se que a suplementação com apenas um nutriente individual é menos eficaz para muitas condições de saúde do que um multivitamínico. Por exemplo, um comprimido de vitaminas do complexo B costuma ser mais eficaz na promoção da saúde do que um comprimido contendo apenas uma das vitaminas B porque seu efeito é sinérgico, ou seja, as vias bioquímicas do corpo requerem que todas as vitaminas B funcionem normalmente. Além disso, antioxidantes como as vitaminas C e E são sinérgicos e mais eficazes quando tomados em conjunto em doses adequadas (C: 3.000 - 6.000 mg / dia em doses divididas; E: tocoferóis e tocotrienóis mistos, 400-1200 UI / dia [3]). Embora se deva elogiar o estudo por escolher testar um comprimido multivitamínico diário, ele perdeu uma oportunidade de ouro, porque as doses de nutrientes essenciais eram muito baixas. antioxidantes como as vitaminas C e E são sinérgicos e mais eficazes quando tomados em conjunto em doses adequadas (C: 3.000 - 6.000 mg / dia em doses divididas; E: tocoferóis e tocotrienóis mistos, 400-1200 UI / dia [3]). Embora se deva elogiar o estudo por escolher testar um comprimido multivitamínico diário, ele perdeu uma oportunidade de ouro, porque as doses de nutrientes essenciais eram muito baixas.

O multivitamínico é o suplemento dietético mais popular. 56% das mulheres americanas adultas e 48% dos homens adultos americanos tomam multivitaminas. [15] **72% dos médicos usam suplementos dietéticos pessoalmente.** O multivitamínico é o suplemento dietético mais popular tomado pelos médicos. [16]

## Doses

O comprimido multivitamínico usado no estudo continha doses de vitaminas e minerais de baixa qualidade, alguns em uma forma inacessível, como óxido de magnésio. As doses foram semelhantes às doses diárias recomendadas publicadas pelo Institute of Medicine. [5] Essas doses baixas, por representarem apenas uma dose média mínima para a saúde, não devem ser tomadas como a dose mais adequada para ninguém. O estudo não testou doses mais altas e não conseguiu determinar as doses ideais para as necessidades específicas de ninguém. [6] Os participantes do estudo eram indiscutivelmente um dos segmentos mais saudáveis da população porque eram médicos. Mas a maioria de nós não tem um estilo de vida saudável. Muitos de nós, talvez a maioria, necessitem de níveis muito mais elevados de nutrientes essenciais por causa de uma dieta pobre, estilo de vida estressante e diferenças em sua origem genética. [6-8] Portanto, para muitas pessoas, as doses muito mais altas de suplementos recomendadas pela medicina ortomolecular são uma maneira barata e muito eficaz de reduzir o risco de câncer e outras condições relacionadas à idade, como diabetes, doenças oculares e cardíacas. [3,4,8]

A maioria dos suplementos vitamínicos e minerais, quando tomados em doses apropriadas, são extremamente seguros. [9] Muitos nutricionistas recomendam doses de vitaminas B1, B2, B5 e B6 na faixa de 50 a 100 mg / dia, vitamina B3 (niacina) na faixa de 200-1000 mg / dia em doses divididas, vitamina C na faixa de 3.000 -6.000 mg / dia em doses divididas, vitamina D no intervalo de 1.500-2000 UI / dia ou até 5.000-10.000 UI / dia para adultos grandes ou obesos e vitamina E no intervalo de 400-1200 UI. [3 , 10,11] A maioria de nós tem uma deficiência de magnésio, que tem sido implicada em um risco elevado de câncer, e uma dose de 200-500 mg / dia de magnésio ou mais, tomada na forma adequada para se recuperar da deficiência, ajudará a prevenir o câncer. [12] Você pode se beneficiar ao discutir essas doses muito seguras, mas muito mais altas, com seu médico. Doses suplementares mais altas de vitaminas e minerais, junto com uma dieta excelente, faz o melhor trabalho ajudando o corpo a lutar contra o câncer e outras doenças crônicas. [3,4,11-14]

## Referências:

1. Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG, Bubes V, Smith JP, MacFadyen J, Schvartz M, Manson JE, Glynn RJ, Buring JE (2012) Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men: the Physicians 'Health Study II Randomized Teste controlado JAMA. 2012; (): 1-10. doi: 10.1001 / jama.2012.14641.

2. Instituto Nacional do Câncer. <http://www.cancer.gov/newscenter/newsfromnci/2012/ReportNationRelease2012>
3. Hoffer A, Saul AW (2008) Medicina Ortomolecular para Todos: Megavitamina Terapêutica para Famílias e Médicos. Publicações básicas de saúde, ISBN: 978-1591202264
4. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Saul AW (2009) I Have Cancer: What Should I Do?: Your Orthomolecular Guide for Cancer Management Basic Health Publications. ISBN: 978-1591202431
5. Lista de RDA para vitaminas e minerais do Instituto de Medicina: <http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>
6. Hickey S, Roberts H (2011) Tarnished Gold: The Sickness of Evidence-Based Medicine. Publicação independente do CreateSpace ISBN: 978-1466397293
7. Williams RJ, Deason G. (1967) Individuality in Vitamin C Needs. Proc Natl Acad Sci USA 57: 1638-1641.
8. Pauling L (2006) How to Live Longer and Feel Better. Oregon State University Press ISBN: 978-0870710964
9. Schuitemaker G (2012) As restrições aos suplementos alimentares baseiam-se na desinformação: um alerta da Europa para o resto do mundo. Orthomolecular News Service, 16 de outubro de 2012. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n31.shtml>
10. Holick MF. (2012) D-bate baseado em evidências sobre os benefícios da vitamina D para a saúde revisitado. Dermatoendocrinol. 4: 183-190.
11. Levy TE (2011) Primal Panacea. MedFox Publishing ISBN: 978-0983772804
12. Dean C. (2006) The Magnesium Miracle. Ballantine Books. ISBN-13: 978-0345494580
13. Ames BN. (2010) Prevenção de mutações, câncer e outras doenças associadas à idade, otimizando a ingestão de micronutrientes. J Nucleic Acids. 2010: ID do artigo. 725071. doi: 10.4061 / 2010/725071
14. McCann JC, Ames BN. (2011) Disfunção adaptativa de selenoproteínas na perspectiva da teoria da triagem: por que a deficiência modesta de selênio pode aumentar o risco de doenças do envelhecimento. FASEB J. 25: 1793-814.

15. Conselho para Nutrição Responsável. (2012). Pesquisa do consumidor CRN sobre suplementos dietéticos. Recuperado em 4 de outubro de 2012, em <http://crnusa.org/CRNPR12-ConsumerSurvey100412.html>

16 Dickinson A, Boyon N, Shao A. Médicos e enfermeiras usam e recomendam suplementos dietéticos: relato de uma pesquisa. Nutrition Journal 2009, 8:29 doi: 10.1186 / 1475-2891-8-29

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

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