

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>