

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 4 de agosto de 2008

El Alarmismo de la Gazette sobre las Vitaminas

Por Andrew W. Saul

"¿Puede una vitamina matarte?" pregunta la Gaceta de Montreal.

Según el artículo de Evra Taylor Levy y Eddy Lang (12 de mayo de 2008), las vitaminas son pequeñas moléculas asesinas. "Deje de tomar suplementos de vitaminas A, E y betacaroteno, simple y llanamente", dicen. Citando una interpretación de los datos de los investigadores con la colaboración de Cochrane (1), le harían creer que las vitaminas son de alguna manera dañinas y muy posiblemente mortales.

Entonces, ¿dónde están los cuerpos? El "estudio" único, muy citado y muy promocionado de los autores fue simplemente un metanálisis. Un metanálisis no es un estudio clínico, sino más bien una mirada estadística a una colección de estudios. La clave para las estadísticas "convenientes" es exactamente qué estudios elige mirar. . . o negarse a mirar. Si analiza suficientes estudios fallidos, obtendrá un metanálisis negativo. Es una obviedad. Si excluye suficientes estudios exitosos, predetermina la conclusión. Cuando selecciona solo 67 estudios, de miles y miles de estudios positivos existentes sobre suplementos vitamínicos, algo anda mal. Sin embargo, eso es exactamente lo que hizo la revisión Cochrane.

Se excluyó sistemáticamente una gran cantidad de investigaciones que demuestran que las vitaminas son seguras y eficaces. Por ejemplo, los autores del estudio ni siquiera examinaron más de 600 estudios científicos y artículos del Journal of Orthomolecular Medicine con sede en Toronto, una revista médica revisada por pares que publica específicamente investigaciones sobre terapias con vitaminas, y lo ha hecho durante más de cuarenta años. Tampoco tuvieron en cuenta la gran cantidad de informes de médicos experimentados, como el distinguido médico de Vancouver Abram Hoffer, MD. El Dr. Hoffer, quien también tiene un doctorado en bioquímica nutricional, dijo: "Los suplementos vitamínicos son extraordinariamente seguros y efectivos. Esto se basa en cincuenta años de experiencia clínica sin ver efectos secundarios que pongan en peligro la vida y sin muertes. Son los medicamentos farmacéuticos los que son peligrosos.

Otro médico de la Columbia Británica, Erik Paterson, MD, dijo: "Durante 33 años he recetado y defendido agresivamente vitaminas en dosis mucho más altas que las recomendaciones habituales del gobierno para mi familia y mis pacientes. Nunca he visto reacciones adversas, a pesar de que he estado alerta por ellos todo este tiempo."

El 71% de los canadienses utilizan productos naturales para la salud. Si son tan peligrosos, ¿dónde están todos los cuerpos? Quizás no los haya simplemente porque los suplementos vitamínicos son realmente seguros.

Health Canada, de conformidad con el Reglamento de productos naturales para la salud de 2004 (4), exige que las vitaminas y otros suplementos "sean seguros para su consideración como productos de venta libre ... [Natural Health Products Regulations](#) garantiza que todos los canadienses tengan fácil acceso a productos naturales para la salud que son seguros, eficaces y de alta calidad ". (2)

Una revisión de 23 años de los informes anuales del centro de control de intoxicaciones de EE. UU. (3) confirma la historia verdadera y en gran parte ignorada: las vitaminas son extraordinariamente seguras. La Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos (AAPCC), que mantiene la base de datos nacional de EE. UU. Con información de 61 centros de control de intoxicaciones, proporciona datos que muestran que, incluso incluyendo el uso indebido intencional y accidental, el número de supuestas muertes por vitaminas es sorprendentemente bajo, con un promedio de menos de una muerte por año durante más de dos décadas. En 16 de esos 23 años, AAPCC informa que no hubo una sola muerte debido a las vitaminas. (3) Estas estadísticas incluyen específicamente vitamina A, niacina (B-3), piridoxina (B-6), otro complejo B, C, D, E y "otras" vitaminas, como la vitamina K. Michael Janson, MD, dijo: "En décadas de personas que toman una amplia variedad de suplementos dietéticos, se han observado pocos efectos adversos y cero muertes como resultado de los suplementos dietéticos. Existe un riesgo mucho mayor para la salud pública de las personas que suspenden sus suplementos vitamínicos que de las personas que los toman ".

Los suplementos son una solución de mejor nutrición fácil y práctica de nivel de entrada para el público, que es más probable que tome tabletas de vitaminas convenientes que a comer vísceras, germen de trigo y abundantes verduras. A pesar de las historias de miedo, tomar suplementos no es el problema; es una solución. La desnutrición es el problema.

De hecho, es curioso que, mientras teorizan muchos peligros "potenciales" de las vitaminas, los críticos no señalan lo económicos que son los suplementos. La incómoda verdad es que a menudo es menos costoso complementar que comprar alimentos nutritivos, especialmente productos frescos fuera de temporada. Para los hogares de bajos ingresos, tomar suplementos vitamínicos, que se pueden obtener fácilmente en cualquier tienda de descuento, es mucho más barato que obtener esas vitaminas comiendo bien.

La Gaceta debería saberlo mejor. La suplementación pública debe alentarse, no desalentarse. Se ha demostrado repetidamente que los suplementos vitamínicos son un medio rentable para prevenir y mejorar las enfermedades.

¿Dónde están los cuerpos? No hay ninguno. No hay una muerte por año por ninguna vitamina del alfabeto. No: A, B, C, D o E. La seguridad de las vitaminas ha sido y sigue siendo extraordinariamente alta.

Referencias:

(1) Bjelakovic G et al: Suplementos antioxidantes para la prevención de la mortalidad en participantes sanos y pacientes con diversas enfermedades. Revisiones sistemáticas de la base de datos Cochrane. 2008 16 de abril; (2): CD007176.

(2) <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/index-eng.php>

(3) Informes anuales de la base de datos nacional de intoxicaciones y exposición de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos (anteriormente conocida como el Sistema de Vigilancia de Exposición a Tóxicos). AAPCC, 3201 New Mexico Avenue, Ste. 330, Washington, DC 20016.

(4) <http://www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/legislation/acts-lois/prodnatur/index-eng.php>

Descargue cualquier informe de 1983-2006 en <http://www.aapcc.org/annual-reports/> de forma gratuita. La categoría "Vitamina" suele estar cerca del final del informe.

Para información adicional:

Evidencia de la seguridad de las vitaminas: testimonio ante el parlamento canadiense <http://www.doctoryourself.com/testimony.htm>