

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 21 de diciembre de 2013

La Última Palabra Sobre los Suplementos

Sí, Claro.

Comentario de Mark McCarty

(OMNS 21 de diciembre de 2013) "Centrum Silver Adults 50+" fue el multivitamínico de dosis baja probado en un estudio reciente muy publicitado que "demostró que los suplementos no funcionan". Aquí está la página web del fabricante para este modelo de ciencia nutricional aplicada: <http://www.centrum.com/centrum-silver-adults-50-plus#tablets> Sin embargo, para ver **en detalle** lo que contiene el producto, debe hacer clic en el pequeño enlace "Etiquetado del producto" directamente debajo de la ilustración del paquete. . . y luego desplácese hasta la letra pequeña en el cuadro "Ingredientes".

Pero vale la pena el esfuerzo. Además de los tres colores artificiales, tenga en cuenta las enormes dosis (esto es una sátira, ahora) de nutrientes protectores como:

Vitamina D - 500 UI (¡Apuesto a que pensaron que se estaban arriesgando mucho, agregando esos excelentes 100 UI adicionales!)

Vitamina E - 50 UI (todo proporcionado por acetato de dl-alfa-tocoferilo sintético de vanguardia)

Magnesio - 50 mg (¡Guau, una octava parte de la dosis diaria recomendada, en forma de óxido siempre tan soluble!)

Zinc - 11 mg (hábilmente muy por debajo del rango elevado que se ha demostrado que ejerce cualquier "actividad antioxidante peligrosa" al inducir metalotioneína [1])

Calcio - 220 mg (tenga en cuenta la proporción de calcio a magnesio de 4,4 a 1; demasiado alta, y ese **no** es un comentario satírico)

Luteína - 250 mcg (¡La degeneración macular es ahora cosa del pasado!)

Evidentemente, el fracaso de esta potencia nutricional para prevenir la demencia solo puede significar que todos los suplementos son inherentemente inútiles.

Por supuesto este suplemento **hizo** reducir la incidencia de cáncer en un 8% (<http://www.nbcnews.com/health/daily-multivitamin-cuts-mens-cancer-risk-8-percent-large-study-1C6519472>), pero que puede recordar tan lejos?

Por supuesto, podría pensar que incluso dosis modestas y conservadoras de micronutrientes podrían proporcionar algún beneficio a las muchas personas con discapacidades mentales cuyas dietas iniciales están sobrecargadas de calorías vacías. Entonces, para darle al suplemento la mejor oportunidad de

demostrar eficacia, los investigadores eligieron una población de sujetos de investigación con más probabilidades de tener deficiencia nutricional: ¡médicos estadounidenses!

Ahora que hemos sacado todas estas tonterías de los suplementos de nuestros sistemas, todos podemos acudir a nuestros médicos para obtener recetas para los muchos **medicamentos** probados para prevenir la demencia (de los cuales no hay ninguno).

Pero en cuanto a las vitaminas, ¡gracias a Dios que nuestros siempre atentos medios de comunicación nos han vuelto a aclarar! Lo que **tendríamos** que hacer sin ellos?

(Mark McCarty es nutricionista y director de investigación de la organización sin fines de lucro Catalytic Longevity. También es presidente de NutriGuard Research y consultor de varias clínicas médicas).

Notas:

1. Con respecto al zinc, ¿conoce este resultado del estudio AREDS1?: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15136320> La reducción del 27% en la mortalidad total observada en los que recibieron 80 mg de zinc diario se ha ignorado en gran medida, a pesar de que fue un hallazgo sólido en un estudio controlado bastante masivo, presumiblemente porque pocas personas lo entienden. Es probable que represente un efecto protector de la inducción de metalotioneína, que depende de la dosis por encima del rango dietético habitual de zinc (y es probable que tenga una importancia mínima con ingestas modestas de zinc). Un objetivo clave de la metalotioneína es el cadmio, que está emergiendo como un importante mediador de múltiples riesgos, incluso en personas sin exposición industrial: [http://catalyticlongevity.org/prepub_archive/Cd\[1\]\[1\].pdf](http://catalyticlongevity.org/prepub_archive/Cd[1][1].pdf) publicado aquí: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22959313>

Para leer más:

¿Son los antioxidantes malos para nosotros? Una respuesta al Dr. Paul Offit http://catalyticlongevity.org/prepub_archive/Are%20Antioxidants%20Bad%20for%20Us.pdf

Excelente análisis de la investigación defectuosa utilizada para atacar los suplementos multivitamínicos: <http://www.lef.org/featured-articles/Flawed-Research-Used-to-Attack-Multivitamin-Supplements.htm>

Gossard B, Schmid K, Huber L, Joyal SV. Investigación deficiente utilizada para atacar los suplementos multivitamínicos. <http://www.lef.org/featured-articles/Flawed-Research-Used-to-Attack-Multivitamin-Supplements.htm>

Comentario humorístico adicional sobre el ataque a las vitaminas:

¿Son peligrosas las multivitaminas? Última filtración de la sede mundial de políticos, educadores y periodistas farmacéuticos: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n15.shtml>

Cómo destruir la confianza en las vitaminas cuando no se conocen los hechos: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n02.shtml>

Memorando confidencial de la sede mundial de políticos, educadores y periodistas farmacéuticos: desplácese hacia abajo en <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n11.shtml>

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>

