

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de outubro de 2011

Que tipo de estudo médico a avó faria acreditar que seu multivitamínico diário é perigoso? por Robert G. Smith, PhD

(OMNS, 12 de outubro de 2011) Um estudo recém-lançado sugere que suplementos multivitamínicos e nutrientes podem aumentar a taxa de mortalidade em mulheres mais velhas [1]. No entanto, existem várias preocupações sobre os métodos e a importância do estudo.

- O estudo foi observacional, no qual os participantes responderam a uma pesquisa sobre seus hábitos alimentares e o uso de suplementos. Ele relata apenas um pequeno aumento na mortalidade geral (1%) daqueles que tomam multivitaminas. Este é um pequeno efeito, não muito maior do que seria esperado ao acaso. Generalizar a partir de um efeito tão pequeno não é científico.
- O estudo realmente relatou que tomar suplementos de complexo B, vitaminas C, D, E e cálcio e magnésio foram associados a um *menor* risco de mortalidade. Mas isso não foi enfatizado de forma abstrata, levando o não especialista a pensar que todos os suplementos estavam associados à mortalidade. O relatório não determinou as quantidades de suplementos vitamínicos e nutrientes ingeridos, nem se eram artificiais ou naturais. Além disso, a maior parte da associação com a mortalidade veio do uso de suplementos de ferro e cobre, que são conhecidos por serem potencialmente inflamatórios e tóxicos quando tomados por pessoas mais velhas, porque tendem a se acumular no corpo [2,3,4]. O risco de tomar suplementos de ferro não deve ser generalizado para implicar que todos os suplementos de vitaminas e nutrientes sejam prejudiciais.
- O estudo carece de plausibilidade científica por vários motivos. Ele tabulou resultados de pesquisas com 38.000 mulheres mais velhas, com base em suas lembranças do que comeram durante um período de 18 anos. Mas eles foram pesquisados apenas 3 vezes durante esse período, contando apenas com a memória dos alimentos e suplementos que tomaram. Este fator sozinho faz com que o estudo não seja confiável.
- Algumas dessas mulheres fumaram (~ 15%) ou anteriormente (~ 35%), algumas beberam álcool (~ 45%), algumas tinham pressão alta (~ 40%) e muitas delas desenvolveram doenças cardíacas e / ou câncer . Algumas condições médicas preexistentes foram levadas em consideração ajustando os fatores de risco, mas isso fez com que o estudo contradisse o que já sabemos sobre a eficácia dos suplementos. Por exemplo, o estudo relata um aumento na mortalidade por tomar vitamina D, quando ajustado para vários fatores relevantes para a saúde. No entanto, recentemente se demonstrou claramente que a vitamina D é útil na prevenção de doenças cardíacas [5] e de muitos tipos de câncer [6], que são as principais causas de morte. Além disso, os usuários de suplementos tinham duas vezes mais chances de estar em terapia de reposição hormonal, o que é uma explicação mais plausível para o aumento da mortalidade do que os suplementos.

- O efeito das recomendações do médico não foi levado em consideração. Por suas próprias admissões repetidas, médicos e nutricionistas hospitalares são mais propensos a recomendar um multivitamínico diário, e apenas um multivitamínico, para seus pacientes mais doentes. O estudo não levou isso em consideração. Tudo o que fez foi tabular as mortes e tentar corrigir os números de alguns problemas de saúde anteriores. Os números relatados não refletem outros fatores, como desenvolvimento de doenças, efeitos colaterais das prescrições farmacêuticas ou outras causas possíveis para a mortalidade. O estudo relata apenas correlações estatísticas e não dá nenhuma causa plausível para um alegado aumento na mortalidade por suplementos multivitamínicos.
- O efeito da educação não foi levado em consideração. Quando um médico dá conselhos sobre doenças, pessoas com bom nível de instrução costumam reagir tentando ser proativas. Alguns tomarão medicamentos prescritos pelo médico e alguns tentarão seguir uma dieta melhor, incluindo suplementos de vitaminas e nutrientes. Isso é sugerido pelo próprio estudo: os usuários de suplementos na pesquisa tinham mais escolaridade do que aqueles que não tomavam suplementos. Parece provável, portanto, que os participantes que ficaram doentes eram mais propensos a tomar suplementos. Como aqueles que ficaram doentes também têm maior probabilidade de morrer, é lógico que eles também teriam maior probabilidade de tomar suplementos. Este efeito é puramente estatístico; não representa um aumento no risco de que a ingestão de suplementos de vitaminas e nutrientes essenciais cause doenças ou morte.
- A segurança conhecida dos suplementos de vitaminas e nutrientes quando tomados em doses apropriadas não foi tida em consideração. Os participantes provavelmente tomaram um comprimido multivitamínico simples, que contém doses baixas. Doses muito mais altas também são seguras [4,7], o que implica que as doses baixas em comprimidos multivitamínicos comuns são muito seguras. Além disso, como cada indivíduo requer diferentes quantidades de vitaminas e nutrientes, algumas pessoas devem tomar doses muito maiores para melhor saúde [8].

Resumo: Em um estudo observacional com mulheres idosas com boa saúde, foi dito que aquelas que morreram tinham maior probabilidade de ter tomado suplementos multivitamínicos e nutrientes do que aquelas que não o fizeram. O efeito foi pequeno e não indica nenhum motivo para doença ou morte. Em vez disso, os métodos do estudo sugerem que as pessoas com problemas graves de saúde tomem suplementos de vitaminas e minerais porque sabem que os suplementos podem ajudar. Na verdade, o estudo mostrou um benefício em tomar vitaminas do complexo B, C, D e E, e cálcio e magnésio. Portanto, se aqueles que desejam uma saúde melhor tomassem as doses apropriadas de suplementos regularmente, provavelmente continuariam a ter uma saúde melhor e uma vida mais longa.

(Robert G. Smith é Professor Associado de Pesquisa do Departamento de Neurociência da Universidade da Pensilvânia. Ele é membro do Instituto de Ciências Neurológicas e autor de várias dezenas de artigos científicos e revisões.)

Referências:

[1] Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Park K, Jacobs DR Jr (2011) Suplementos dietéticos e taxa de mortalidade em mulheres mais velhas. O Estudo de Saúde das Mulheres de Iowa. Arch Intern Med. 171 (18): 1625-1633.

[2] Emery, TF *Iron e sua saúde: fatos e falácias* . Boca Raton, FL: CRC Press, 1991.

[3] Fairbanks, VF "Iron in Medicine and Nutrition". Capítulo 10 em *Modern Nutrition in Health and Disease* , editores ME Shils, JA Olson, M. Shike, et al., 9ª ed. Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1999.

[4] Hoffer, A., AW Saul. *Medicina ortomolecular para todos: terapia megavitamínica para famílias e médicos* . Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2008.

[5] Parker J, Hashmi O, Dutton D, Mavrodaris A, Stranges S, Kandala NB, Clarke A, Franco OH. Níveis de vitamina D e distúrbios cardiometabólicos: revisão sistemática e meta-análise. Maturitas. Março de 2010; 65 (3): 225-36.

[6] Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP. A suplementação com vitamina D e cálcio reduz o risco de câncer: resultados de um ensaio clínico randomizado. Am J Clin Nutr. Junho de 2007; 85 (6): 1586-91.

[7] Padayatty SJ, Sun AY, Chen Q, Espey MG, Drisko J, Levine M. Vitamina C: uso intravenoso por médicos complementares e alternativos e efeitos adversos. PLoS One. 7 de julho de 2010; 5 (7): e11414.

[8] Williams RJ, Deason G. (1967) Individuality in vitamin C needs. Proc Natl Acad Sci USA. 57: 1638-1641.

Também de interesse:

Orthomolecular Medicine News Service, 29 de abril de 2010. Multivitaminas Perigoso? Últimas Notícias da Sede Mundial de Políticos, Educadores e Repórteres Farmacêuticos. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n15.shtml>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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