

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 17 de janeiro de 2012

Suplementos: a história real, natural ou sintética? Alimentos ou comprimidos?

(OMNS, 17 de janeiro de 2012) É um "Catch 22" nutricional: O público é informado, confusamente: *"As vitaminas são boas, mas os suplementos vitamínicos não. Apenas as vitaminas dos alimentos o ajudarão. Portanto, faça uma boa dieta. Faça não tome suplementos! Mas, a propósito, não há diferença entre vitaminas naturais e sintéticas. "*

Espera um minuto. Qual é a verdadeira história aqui?

Um recente estudo de saúde relatou que o risco de insuficiência cardíaca diminuiu com o aumento dos níveis de vitamina C no sangue [1]. O benefício da vitamina C (ascorbato) foi altamente significativo. Pessoas com os níveis plasmáticos mais baixos de ascorbato tinham o risco mais alto de insuficiência cardíaca, e ***peçoas com os níveis mais altos de vitamina C tinham o risco mais baixo de insuficiência cardíaca***. Este achado confirma o conhecimento obtido nos últimos 50 anos de que a vitamina C é um fator essencial importante na saúde cardiovascular [2,3]. O estudo levanta várias questões importantes sobre a dieta e os suplementos vitamínicos.

Foi comida ou suplementos?

O relatório discutiu a vitamina C como se fosse simplesmente um indicador de quantas frutas e vegetais foram consumidos pelos participantes. No entanto, ironicamente, os resultados do estudo mostram pouca melhora no risco de insuficiência cardíaca devido ao consumo de frutas e vegetais. Isso implica que o fator real na redução do risco foi, de fato, a quantidade de vitamina C consumida. Além disso, o estudo parece ignorar totalmente o uso generalizado de suplementos de vitamina C para melhorar a saúde cardiovascular. Na verdade, de quatro grupos de quartil, o quartil ***com a vitamina C plasmática mais elevada teve seis a dez vezes a taxa de suplementação de vitamina C*** do quartil inferior, mas este fato não foi enfatizado. Este tipo de atenção seletiva às fontes alimentares de vitamina C, embora rejeite os suplementos como uma fonte importante, parece ser uma tentativa de marginalizar a importância dos suplementos vitamínicos.

Muitos relatórios médicos e nutricionais afirmam que há pouca diferença entre as vitaminas naturais e as sintéticas. Sabe-se que isso é verdade para alguns nutrientes essenciais. O ascorbato encontrado em comprimidos de vitamina C amplamente disponíveis é idêntico ao ascorbato encontrado em frutas e vegetais [3]. Linus Pauling enfatizou esse fato e explicou como a vitamina C comum, fabricada de forma barata a partir da glicose, poderia melhorar a saúde de muitas maneiras importantes [4]. De fato, o estudo mencionado acima mediu especificamente o

nível plasmático de ascorbato, que se mostrou um fator importante associado a menor risco de insuficiência cardíaca [1, 2]. O estudo não mediu os níveis plasmáticos dos componentes de frutas e vegetais. Ele mediu a vitamina C.

Uma justificativa conhecida para essa descoberta dramática é que a vitamina C ajuda a prevenir a inflamação nas artérias por vários mecanismos. É um cofator necessário para a síntese de colágeno, que é um dos principais componentes das artérias. A vitamina C também é um antioxidante importante em todo o corpo que pode ajudar a reciclar outros antioxidantes como a vitamina E e a glutatona nas paredes das artérias [2,3]. Isso foi enfatizado por um relatório de que ***altos níveis plasmáticos de vitamina C estão associados a uma redução de 50% no risco de acidente vascular cerebral*** [5].

Sim, a vitamina C sintética é clinicamente eficaz

Quase podemos ouvir links "Cancelar inscrição" sendo clicados conforme afirmamos, mas aqui está: a vitamina C sintética funciona em pessoas reais com doenças reais. A eficácia do ascorbato tem pouca relação direta com a ingestão de alimentos. Um caso dramático disso foi um fazendeiro de laticínios na Nova Zelândia que estava com problemas de suporte à vida com colapso pulmonar, insuficiência renal, leucemia e gripe suína [6]. Ele recebeu 100.000 mg de vitamina C diariamente e sua vida foi salva. Não temos nada contra as laranjas ou outros alimentos que contenham vitamina C. Frutas e vegetais são bons para você por muitos e muitos motivos. No entanto, você precisará pegar sua calculadora para ajudá-lo a descobrir quantas laranjas seriam necessárias para conseguir tanto e também como fazer uma pessoa doente comê-las todas.

Está estabelecido que a função hepática melhora com a suplementação de vitamina C, e é igualmente conhecido que níveis adequados de vitamina C são essenciais para o bom funcionamento do sistema imunológico. A vitamina C melhora a capacidade dos glóbulos brancos de combater bactérias e vírus. OMNS tem mais artigos expandindo sobre este tópico, disponíveis para acesso gratuito em <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

A deficiência de vitamina C é muito comum. De acordo com dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), [7] ***quase metade dos americanos não obtém nem mesmo a dose diária recomendada de vitamina C*** , que é de apenas 90 mg.

A vitamina E sintética é menos eficaz

Para alguns outros nutrientes, há uma diferença significativa na eficácia entre as formas sintéticas e naturais. A vitamina E é um antioxidante crucial, mas também tem outras funções no corpo, nem todas bem conhecidas. É composto por oito formas bioquímicas diferentes, alfa, beta, delta e gama tocoferóis e alfa, beta, delta e gama tocotrienóis. Todas essas formas de vitamina E são importantes para o corpo. O conhecimento atual sobre a função da vitamina E está se expandindo rapidamente, e acredita-se que cada uma das oito formas de vitamina E natural tenha uma função ligeiramente diferente no corpo. Por exemplo, o gama-tocotrienol na

verdade mata as células-tronco do câncer de próstata melhor do que a quimioterapia. (<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>)

A vitamina E sintética está amplamente disponível e é barata. É "DL-alfa-tocoferol". Sim, ele tem as mesmas propriedades antioxidantes em experimentos com tubos de ensaio que a forma natural "D-alfa-tocoferol". Porém, a forma DL tem apenas 50% de eficácia biológica, pois o corpo utiliza apenas o isômero D natural, que compõe metade da mistura sintética [8]. Portanto, os estudos que utilizam DL-alfa-tocoferol que não levam esse fato em consideração estão começando com uma dose já reduzida à metade, o que naturalmente levará à redução da eficácia observada.

Depois, há as formas esterificadas de vitamina E, como acetato ou succinato. Essas formas esterificadas, sejam naturais ou sintéticas, têm uma vida útil maior porque o éster protege a vitamina E de ser oxidada e neutralizada. Quando o ácido estomacal separa o componente acetato ou succinato da molécula natural de vitamina E original, o intestino pode absorver uma boa fração e o corpo recebe seu benefício antioxidante. Mas quando o acetato de vitamina E esterificado é aplicado na pele para prevenir a inflamação, é ineficaz porque não há ácido presente para remover o éster de acetato.

Com base nos dados do USDA [9], surpreendentes **90% dos americanos não recebem a RDA de vitamina E**, que é, acredite ou não, menos de 23 UI (15 mg) por dia.

A deficiência de magnésio é generalizada

O magnésio é outro exemplo. **Mais de dois terços da população não obtém a RDA de magnésio**. [10] A deficiência pode causar uma ampla variedade de sintomas, incluindo osteoporose, hipertensão, doenças cardíacas, asma, depressão e diabetes. O magnésio pode ser adquirido em várias formas. A forma mais amplamente disponível é o óxido de magnésio, que não é muito eficaz porque é apenas cerca de 5% absorvido [11]. Os suplementos de óxido de magnésio são populares porque os comprimidos são menores - eles contêm mais magnésio, mas não ajudam a maioria das pessoas. As melhores formas de magnésio são o citrato de magnésio, o malato de magnésio e o mais bem absorvido é o cloreto de magnésio. É sempre bom consultar seu médico para determinar sua ingestão ideal. O teste pode revelar deficiência inesperada. [12]

Bem, qual? Natural ou sintético?

Embora a forma natural da vitamina E (tocoferóis e tocotrienóis naturais misturados) seja pelo menos duas vezes mais eficaz que a forma sintética, isso não é verdade para a vitamina C. O ascorbato que o corpo obtém de frutas e vegetais é o mesmo que o ascorbato em comprimidos de vitamina C. À primeira vista, isso pode parecer confuso, porque existem muitas formas chamadas "naturais" de vitamina C amplamente disponíveis. Mas **praticamente todos os estudos que demonstraram que suplementos de vitamina C combatem doenças usaram ácido ascórbico simples, barato e sintético**. Outras formas de ascorbato, por exemplo, o sal de sódio ou magnésio do ácido ascórbico, são digeridas de forma ligeiramente diferente pelo intestino, mas uma vez que a molécula de ascorbato é absorvida por essas formas, ela tem eficácia idêntica. A

vantagem desses sais de ascorbato é que eles não são ácidos e podem ser ingeridos ou aplicados topicamente em qualquer parte do corpo sem preocupação com a irritação causada pela acidez.

Além disso, sabe-se que os nutrientes essenciais são simbióticos, ou seja, são mais eficazes quando tomados em grupo em doses adequadas. Por exemplo, a vitamina E é mais eficaz quando tomada junto com a vitamina C e o selênio, porque cada um desses nutrientes essenciais pode melhorar a eficácia dos outros. Da mesma forma, as vitaminas B são mais eficazes quando tomadas em conjunto. Leitores com dúvidas sobre dosagem devem consultar seu médico e também consultar as informações disponíveis gratuitamente arquivadas em <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Fatores Alimentares

Fatores alimentares naturais também são importantes. Os bioflavonóides e outros componentes compatíveis com a vitamina C em frutas e vegetais frescos (às vezes chamados de "complexo de vitamina C") realmente trazem benefícios à saúde. Esses componentes naturais são facilmente obtidos a partir de uma dieta saudável com alimentos integrais não processados. No entanto, comer até mesmo uma dieta muito boa não fornece vitamina C suficiente para ser eficaz contra doenças. Uma dieta realmente boa pode fornecer várias centenas de miligramas de vitamina C diariamente. Uma dieta extrema de alimentos crus pode fornecer dois ou três mil miligramas de vitamina C, mas isso não é prático para a maioria das pessoas. A suplementação, com uma boa alimentação, sim.

O princípio de que as vitaminas "naturais" são melhores do que as vitaminas sintéticas é uma justificativa amplamente citada para evitar os suplementos vitamínicos. O argumento é que, como as vitaminas e os minerais estão disponíveis nos alimentos em sua forma natural, de alguma forma podemos supor que é melhor ignorarmos os suplementos. Aparentemente, era isso que os autores do estudo mencionado acima tinham em mente, porque o relatório dificilmente menciona suplementos vitamínicos.

Conclusão

No mundo real dos alimentos processados de hoje, a maioria de nós não obtém todos os nutrientes de que precisa em doses adequadas. *A maioria das pessoas tem deficiência de vários nutrientes essenciais* . Essas deficiências são responsáveis por muito sofrimento, incluindo doenças cardíacas, câncer, envelhecimento prematuro, demência, diabetes e outras doenças, como doenças oculares, esclerose múltipla e asma. O estudo mencionado acima, que mostra a eficácia da vitamina C na redução da insuficiência cardíaca, é apenas um dos muitos estudos que mostram o valor das vitaminas. Outros são discutidos e disponíveis em <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Para a vitamina E, a forma natural, tomada em doses adequadas junto com uma dieta nutritiva, é o melhor remédio. No entanto, para a maioria das vitaminas, incluindo a vitamina C, a forma manufaturada é idêntica à natural. Ambos são biologicamente ativos e trabalham

cl clinicamente. Tudo se resume à dose. Suplementos permitem uma ingestão ideal; os alimentos por si só não.

Não se engane: a deficiência de nutrientes é a regra, não a exceção. É por isso que precisamos de suplementos. Quando estamos doentes, precisamos deles ainda mais.

Referências:

1. Pfister R, Sharp SJ, Luben R, Wareham NJ, Khaw KT. (2011) A vitamina C plasmática prediz a insuficiência cardíaca incidente em homens e mulheres no estudo prospectivo European Prospective Investigation on Cancer and Nutrition-Norfolk. *Am Heart J.* 162: 246-253. Veja também: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n14.shtml>
2. Levy TE (2006) *Stop America's # 1 Killer: A deficiência de vitamina reversível encontrada para ser a origem de todas as doenças cardíacas coronárias.* ISBN-13: 9780977952007
3. Hickey S, Saul AW (2008) *Vitamina C: A história real, o fator de cura notável e controverso.* Publicações básicas de saúde, ISBN-13: 978-1591202233.
4. Pauling L. (2006) *Como viver mais e se sentir melhor.* Oregon State University Press, Corvallis, OR. ISBN-13: 9780870710964.
5. Kurl S, Tuomainen TP, Laukkanen JA, Nyssönen K, Lakka T, Sivenius J, Salonen JT. (2002) A vitamina C plasmática modifica a associação entre hipertensão e risco de acidente vascular cerebral. *Golpe.* 33: 1568-1573.
6. Assista ao noticiário do Channel 3 New Zealand em <http://www.3news.co.nz/Living-Proof-Vitamin-C---Miracle-Cure/tabid/371/articleID/171328/Default.aspx> ou http://www.dailymotion.com/video/xh70sx_60-minutes-scoop-on-new-zealand-farmer-vit-c-miracle_tech [Observe que cada vídeo é precedido por um comercial, sobre o qual não temos controle, e com que não temos nenhuma conexão financeira.]
7. Artigo de texto completo gratuito em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1405127/pdf/amjph00225-0021.pdf>
8. Papas A. (1999) *The Vitamin E Factor: O antioxidante milagroso para a prevenção e tratamento de doenças cardíacas, câncer e envelhecimento.* HarperCollins, NY. ISBN-13: 9780060984434
9. <http://pi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminE/> ; role para baixo até "Deficiência".
10. Artigo de texto completo gratuito em <http://www.jacn.org/content/24/3/166.full.pdf+html> (ou <http://www.jacn.org/content/24/3/166.long>)
11. Dean, C. (2007) *The Magnesium Miracle.* Ballantine Books, ISBN-13: 9780345494580

12. <http://www.doctoryourself.com/epilepsy.html>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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