

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de novembro de 2013

NBC's Vitamin Ignorance

An Apology

por Andrew W. Saul, Editor do Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

(OMNS 12 de novembro de 2013) Gostaria de me desculpar pelo NBC News. Parece que a organização que nos trouxe Lowell Thomas, John Cameron Swayze, Chet Huntley e David Brinkley baixou seu padrão de reportagem. O artigo de manchete da NBC, "Vitaminas não previnem doenças cardíacas ou câncer, descobrem os especialistas", mostra uma ignorância sobre nutrição clínica que é difícil de ignorar e, graças ao seu destaque na mídia, não pode ser. <http://www.nbcnews.com/health/vitamins-dont-prevent-heart-disease-or-cancer-experts-find-2D11577445>

Sobre a suplementação de vitaminas, a NBC disse especificamente que *"uma análise muito extensa dos estudos realizados mostra que pode ser uma perda de tempo quando se trata de prevenir as doenças com maior probabilidade de matá-lo"*.

A "aparência muito extensa" englobou 24 estudos pré-selecionados. Parece que eles podem ter perdido alguns, como estes:

Suplementos multivitamínicos reduzem o risco de câncer em 8%. Uma redução de 8% nas mortes significa que a vida de 48.000 pessoas só nos Estados Unidos poderia ser salva a cada ano, apenas tomando uma pílula de vitamina diária barata. (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 Controlled Trial JAMA. 2012; (3): 1-10. Doi: 10.1001 / jama.2012.14641.)

72% dos médicos usam suplementos dietéticos pessoalmente. O multivitamínico é o suplemento dietético mais popular tomado pelos médicos. (Dickinson A, Boyon N, Shao A. Médicos e enfermeiras usam e recomendam suplementos dietéticos: relatório de uma pesquisa. Nutrition Journal 2009, 8:29 doi: 10.1186 / 1475-2891-8-29)

Níveis séricos elevados de vitamina B6, metionina e folato estão associados a uma redução de 50% no risco de câncer de pulmão. Aqueles com níveis mais altos desses nutrientes tiveram um risco significativamente menor de câncer de pulmão, quer fumaram ou não. (Johansson M, Relton C, Ueland PM, et al. Níveis séricos de vitamina B e risco de câncer

de pulmão. JAMA. 16 de junho de 2010; 303 (23): 2377-85.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20551408](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20551408)

A vitamina D reduz o risco de câncer. Estudos sobre câncer de mama e colorretal descobriram que um aumento da concentração sérica de 25 (OH) D de 10 ng / ml foi associado a uma redução de 15% na incidência de câncer colorretal e 11% na incidência de câncer de mama. (Gandini S, Boniol M, Haukka J, Byrnes G, Cox B, Sneyd MJ, Mullie P, Autier P. Meta-análise de estudos observacionais de níveis séricos de 25-hidroxivitamina D e câncer colorretal, de mama e de próstata e adenoma colorretal. J Cancer. 2011; 128 (6): 1414-24.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20473927](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20473927)

A vitamina D aumenta a sobrevivência ao câncer de mama. Mulheres com diagnóstico de câncer de mama tiveram maior sobrevida para aquelas com maiores concentrações séricas de 25 (OH) D. Naqueles com concentrações mais baixas de vitamina D, a mortalidade aumentou 8%. (Vrieling A, Hein R, Abbas S, Schneeweiss A, Flesch-Janys D, Chang-Claude J. Serum 25-hidroxivitamina D e sobrevida ao câncer de mama na pós-menopausa: um estudo de coorte de paciente prospectivo. Breast Cancer Res. 2011; 13 (4) : R74) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21791049>

O risco de insuficiência cardíaca diminui com o aumento dos níveis sanguíneos de vitamina C. Cada aumento de 20 micromoles / litro ($\mu\text{mol} / \text{L}$) na vitamina C plasmática foi associado a uma redução de 9% na morte por insuficiência cardíaca. Se todos tomassem doses altas o suficiente de vitamina C para atingir 80 $\mu\text{mol} / \text{L}$, isso significaria 216.000 mortes a menos por ano. Para conseguir isso, um nível plasmático requer uma dosagem diária de cerca de 500 mg de vitamina C. (Pfister R, Sharp SJ, Luben R, Wareham NJ, Khaw KT. A vitamina C plasmática prevê insuficiência cardíaca incidente em homens e mulheres na Investigação Prospectiva Europeia em Cancer and Nutrition-Norfolk prospective study. Am Heart J, 2011. 162: 246-253.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21835284](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21835284)

A vitamina C previne e reverte os danos da radiação. (Yanagisawa A. Efeito da vitamina C e da nutrição antioxidante na expressão gênica induzida por radiação em trabalhadores da usina nuclear de Fukushima. Download gratuito da apresentação completa em http://www.doctoryourself.com/Radiation_VitC.pptx.pdf Veja também: Korkina L, et al. Terapia antioxidante em crianças afetadas pela irradiação do acidente nuclear de Chernobyl. Biochem Soc Trans, 1993. 21: 314S. PMID: 8224459 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=8224459> O Colégio Japonês de Terapia Intravenosa produziu um vídeo para pessoas que desejam aprender mais sobre grandes doses de vitamina C.

Parte 1: http://www.youtube.com/watch?v=Rbm_MH3nSdM

Parte 2: <http://www.youtube.com/watch?v=j4cyzts3IMo>

Parte 3: <http://www.youtube.com/watch?v=ZYiRo2Oucfo>

Parte 4: <http://www.youtube.com/watch?v=51le8FuuYJw>

Todas as quatro partes do vídeo também estão disponíveis em <http://firstlaw.wordpress.com/> .

A vitamina C detém e reverte o câncer. O oncologista Victor Marcial, MD, diz: "Estudamos pacientes com câncer avançado (estágio 4). 40 pacientes receberam 40.000-75.000 mg por via intravenosa várias vezes por semana ... Além disso, eles receberam uma dieta e outros suplementos. A resposta inicial do tumor a taxa foi alcançada em 75% dos pacientes, definida como uma redução de 50% ou mais no tamanho do tumor. " (Apresentação no Campus de Ciências Médicas da Universidade de Porto Rico, 12 de abril de 2010.) Você pode baixar o protocolo de vitamina C intravenosa que ele usou gratuitamente em <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf> ou <http://www.riordanclinic.org/research/vitaminc/protocol.shtml>

A terapia do câncer com vitamina C intravenosa é apresentada em detalhes em vídeo, disponível para acesso gratuito

em <http://www.riordanclinic.org/education/symposium/s2009> (doze palestras)

e <http://www.riordanclinic.org/education/symposium/s2010> (nove palestras)

A NBC News disse: "A vitamina E não faz nenhum bem na prevenção do câncer ou de doenças cardíacas".

Aqui está mais do que a NBC falhou em relatar:

O fator natural de vitamina E produz uma redução de 75% na formação de tumor de próstata. O gama-tocotrienol, um cofator encontrado em preparações naturais de vitamina E, mata as células-tronco do câncer de próstata. (Sze Ue Luk¹, Wei Ney Yap, Yung-Tuen Chiu et al. Gamma-tocotrienol como um agente eficaz no direcionamento da população de células-tronco de câncer de próstata. International Journal of Cancer, 2011. Vol 128, No 9, p 2182-2191 .) <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.25546/abstract>

O gama-tocotrienol também é eficaz contra os tumores de próstata existentes. (Nesaretnam K, Teoh HK, Selvaduray KR, Bruno RS, Ho E. Modulação de crescimento celular e resposta de apoptose em células de câncer de próstata humanas suplementadas com tocotrienóis. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 2008, 110, 23-31.) <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejlt.200700068/abstract> Veja também: Conte C, Floridi A, Aisa C et al. Metabolismo do gama-tocotrienol e efeito antiproliferativo nas células do câncer de próstata. Annals of the New York Academy of Sciences, 2004. 1031: 391-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15753178?dopt=AbstractPlus>

A vitamina E reduz a mortalidade em 24% em pessoas com 71 anos ou mais. (Hemila H, Kaprio J. Age Aging, 2011. 40 (2): 215-220. 17 de janeiro.) [Http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short](http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short)

300 UI de vitamina E por dia reduzem o câncer de pulmão em 61%. (Mahabir S, Schendel K, Dong YQ et al. Alfa-, beta-, gama- e delta-tocoferóis dietéticos no risco de câncer de pulmão. Int J Cancer. 2008 Set 1; 123 (5): 1173-80.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288)

A vitamina E é um tratamento eficaz para a aterosclerose. “Os indivíduos com ingestão de vitamina E suplementar de 100 UI por dia ou mais demonstraram menos progressão da lesão da artéria coronária do que os indivíduos com ingestão de vitamina E suplementar de menos de 100 UI por dia”. (Hodis HN, Mack WJ, LaBree L et al. Evidência angiográfica coronária em série de que a ingestão de vitamina antioxidante reduz a progressão da aterosclerose da artéria coronária. JAMA, 1995. 273: 1849-1854.) [Http://jama.ama-assn.org/content/273/23/1849.short](http://jama.ama-assn.org/content/273/23/1849.short)

400 a 800 UI de vitamina E diariamente reduzem o risco de ataque cardíaco em 77%. (Stephens NG et al. Ensaio controlado randomizado de vitamina E em pacientes com doença arterial coronariana: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). Lancet, 23 de março de 1996; 347: 781-786.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332)

O aumento da vitamina E com suplementos previne a DPOC [doença pulmonar obstrutiva crônica, enfisema, bronquite crônica]. (Aglar AH et al. Suplementação randomizada de vitamina E e risco de doença pulmonar crônica (CLD) no Women's Health Study. American Thoracic Society 2010 International Conference, 18 de maio de 2010.) Resumo em http://www.thoracic.org/redação/comunicados_de_imprensa/conferência/artigos/2010/vitamine-e.pdf

800 UI de vitamina E por dia é um tratamento eficaz para a doença do fígado gorduroso. (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E, ou placebo para esteatohepatite não alcoólica. N Engl J Med. 2010 6 de maio; 362 (18): 1675-85.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778)

Pacientes com Alzheimer que tomam 2.000 UI de vitamina E por dia vivem mais. (Pavlik VN, Doody RS, Rountree SD, Darby EJ. O uso de vitamina E está associado à melhora da sobrevivência em uma coorte com doença de Alzheimer. Dement Geriatr Cogn Disord. 2009; 28 (6): 536-40.) Resumo em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20016184> Veja também: Grundman M. Vitamina E e doença de Alzheimer: a base para ensaios clínicos adicionais. Am J Clin Nutr. Fevereiro de 2000; 71 (2): 630S-636S. Acesso gratuito ao texto completo em <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/71/2/630s>)

400 UI de vitamina E por dia reduzem as crises epilépticas em crianças em mais de 60%. (Ogunmekan AO, Hwang PA. Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo de D-alfa-tocoferil acetato [vitamina E], como terapia adjuvante, para epilepsia em crianças. Epilepsia. 1989 janeiro-fevereiro; 30 (1): 84-9.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513)

Os suplementos de vitamina E ajudam a prevenir a esclerose lateral amiotrófica (ELA). Esta importante descoberta é o resultado de um estudo de Harvard de mais de 10 anos com mais de um milhão de pessoas. (Wang H, O'Reilly EJ, Weisskopf MG, et al. Ingestão de vitamina E

e risco de esclerose lateral amiotrófica: uma análise agrupada de dados de 5 estudos de coorte prospectivos. Am. J. Epidemiol, 2011. 173 (6): 595 -602. 15 de março) <http://aje.oxfordjournals.org/content/173/6/595.short>

A vitamina E é mais eficaz do que um medicamento prescrito no tratamento de doenças hepáticas crônicas (esteatohepatite não-alcoólica). Disseram os autores: "A boa notícia é que este estudo mostrou que a vitamina E barata e facilmente disponível pode ajudar muitas pessoas com esta condição." (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazone, vitamina E, ou placebo para esteatohepatite não alcoólica. N Engl J Med. 2010 6 de maio; 362 (18): 1675-85.) [Http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0907929](http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0907929)

Portanto, gostaria de fazer as pazes com a machadinha da NBC sobre vitaminas. No interesse de uma reportagem justa e equilibrada, que tenho certeza que a NBC defende de todo o coração, pelo menos em princípio, agora você conhece o resto da história.

(Andrew W. Saul, professor de medicina ortomolecular há 38 anos, é autor ou co-autor de uma dúzia de livros e é destaque no filme FoodMatters. Ele é membro do Japanese College of Intravenous Therapy e do Orthomolecular Medicine Hall of Fame.)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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