

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 26 de mayo de 2006**

## **INFORME DE SEGUIMIENTO DE CUESTIONES DEL PANEL DE REVISIÓN DE SEGURIDAD DE VITAMINAS 26 de mayo de 2006**

Abram Hoffer, MD  
Michael Janson, MD  
Thomas Levy, MD, JD  
Carolyn Dean, ND, MD  
Harold Foster, PhD  
Erik Paterson, MD  
Woody R. McGinnis, MD  
Allan N. Spreen, MD  
Michael Friedman, ND  
HH Nehrdtch, PhD  
Andrew Saul, President

Los artículos que critican las vitaminas se basan típicamente en estudios con un diseño defectuoso cuyas conclusiones estaban predeterminadas. Un ejemplo es el "metanálisis". Un metanálisis no es una nueva investigación, sino más bien una revisión de la investigación existente. No es un estudio clínico, sino más bien una mirada estadística a una colección de estudios. Si analiza suficientes estudios fallidos, obtendrá un metanálisis negativo. Si excluye suficientes estudios exitosos, predetermina la conclusión.

### **DEMOSTRANDO EFICACIA**

Los estudios de vitaminas en dosis bajas son los que obtienen resultados negativos. La mayoría de las investigaciones sobre vitaminas se realizan en dosis bajas. No se puede probar la eficacia de dosis altas administrando dosis bajas. Cada vez que la investigación nutricional emplea dosis insuficientemente bajas de vitaminas, dosis que cientos de médicos ortomoleculares ya han informado como demasiado pequeñas para funcionar, la terapia con vitaminas se promocionará como "ineficaz".

Puede configurar cualquier estudio para que falle. Una forma de garantizar el fracaso es realizar una prueba sin sentido. Se garantiza una prueba sin sentido si elige utilizar cantidades insuficientes de la sustancia que se va a investigar. Si dispara frijoles a un rinoceronte que carga, no es probable que influya en el resultado. Si le da a cada persona sin hogar que conozca en la calle 25 centavos, podría demostrar fácilmente que el dinero no ayudará a la pobreza.

### **PROBANDO SEGURIDAD**

Una razón que se ofrece comúnmente para justificar la realización de estudios de dosis bajas es que las dosis altas de vitaminas son de alguna manera peligrosas.

No son.

Hay quienes pueden no creer la siguiente declaración, pero no es una cuestión de creencia. Es un hecho: no hay ni una muerte al año por los suplementos vitamínicos. (1)

Sin embargo, hay al menos 106,000 muertes por medicamentos farmacéuticos cada año en los EE. UU., Incluso cuando se toman según lo prescrito. (2) Esta puede ser una estimación baja. Carolyn Dean, ND, MD, dijo: "784.000 personas mueren anualmente, de forma prematura, debido a la medicina moderna". "Estas son estadísticas de revistas revisadas por pares y bases de datos gubernamentales". (3)

Abram Hoffer, MD, PhD, quien realizó los primeros estudios doble ciego controlados con placebo en psiquiatría, ha pedido pruebas doble ciego controladas con placebo de los supuestos efectos secundarios de las vitaminas. Dijo: "Dejemos que los oponentes de la terapia con vitaminas citen los estudios doble ciego controlados con placebo en los que han basado sus alegaciones de toxicidad. No pueden, porque no hay ninguno".

## **ELIMINACIÓN DEL SESGO**

Es irónico que los críticos de las vitaminas citen preferentemente los estudios de dosis bajas en un intento de demostrar la falta de efectividad de las vitaminas, pero no pueden citar ningún estudio doble ciego controlado por placebo de dosis altas que muestren los peligros de las vitaminas. Esto se debe a que las vitaminas son eficaces en dosis altas y las vitaminas son seguras en dosis altas.

Se invita a los profesionales de la salud y otras personas interesadas a buscar personalmente en la literatura evidencia de muertes causadas por suplementos vitamínicos. No encontrarás ni una muerte al año. (4)

Los informes médicos lo confirman. Un panel de investigadores y médicos con experiencia en la terapia de altas dosis de vitaminas afirma inequívocamente: "Las vitaminas son muy seguras para el público". Woody R. McGinnis, MD, escribe: "En mi práctica, las altas dosis de vitaminas y minerales han recuperado a cientos de pacientes por lo demás desesperados de trastornos de conducta graves sin una sola complicación grave". Agrega Michael Friedman, ND: "Nunca he visto ninguna toxicidad con ninguna receta de vitaminas en mi práctica".

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". Thomas Levy, JD, MD, dijo que los ataques a la toxicidad teórica de las vitaminas son "ridículos".

La conclusión del Panel Independiente de Revisión de la Seguridad de las Vitaminas es que los suplementos vitamínicos en dosis altas son sorprendentemente seguros y muy eficaces.

## Referencias:

1. Watson WA, Litovitz TL, Klein-Schwartz W, Rodgers GC Jr, Youniss J, Reid N, Rouse WG, Rembert RS, Borys D. 2003 annual report of the American Association of Poison Control Centers Toxic Exposure Surveillance System. Am J Emerg Med. 2004 Sep;22(5):335-404. <http://www.aapcc.org/annual-reports/>
2. Lucian Leape, Error in medicine. Journal of the American Medical Association, 1994, 272:23, p 1851. Also: Leape LL. Institute of Medicine medical error figures are not exaggerated. JAMA. 2000 Jul 5;284(1):95-7.)
3. Dean C and Tuck T. Death by modern medicine. Belleville, ON: Matrix Verite, 2005.
4. Testimony before the Government of Canada, House of Commons Standing Committee on Health, regarding nutritional supplement product safety (Ottawa, May 12, 2005). <http://www.doctoryourself.com/testimony.htm>