

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de Enero, 2020

Los Beneficios de los Suplementos Vitamínicos son Reales

Editorial de Ralph K. Campbell, MD y Andrew W. Saul

(OMNS 23 de enero de 2020) Quizás la única ventaja de envejecer es poder mirar hacia atrás y ver qué funcionó y qué no. El conocimiento de las enfermedades graves por deficiencia de vitaminas es un ejemplo de aprendizaje por las malas. La asociación de la vitamina B1 (tiamina) con el beriberi fue quizás el primer ejemplo de las consecuencias de refinar un alimento. Moler la poco atractiva cáscara exterior del arroz que contenía la tiamina causó la enfermedad. Ningún fármaco podría sustituir esa "amina vital" esencial que falta. Así es como las "vitaminas" obtuvieron su nombre por primera vez.

La década de 1930

A principios de la década de 1930, se aislaron más sustancias de este tipo para mantener la vida y también se denominaron vitaminas. Se realizaron muchos estudios para determinar qué vitaminas contenían qué alimentos y, posteriormente, se producirían como suplementos. El público parecía ansioso por aprender más; las vitaminas eran un tema muy popular. El conocimiento común superó lo que se ha presentado a la mayoría de los estudiantes de medicina. Recientemente, estamos viendo un reconocimiento y corrección de esta deficiencia en la educación nutricional de los estudiantes de medicina.

De la posguerra

Se produjo un gran cambio después del fin de la Segunda Guerra Mundial: se pusieron en el mercado muchas drogas nuevas. Los fármacos están diseñados para potenciar o inhibir una reacción biológica específica. Las vitaminas, como cofactores necesarios para muchas enzimas, también hacen esto. La diferencia es que el medicamento está diseñado para dirigirse a una acción específica, mientras que un nutriente trabaja en conjunto con otros nutrientes. Esto puede dificultar la asignación de resultados, buenos o malos, a un solo nutriente. Pero tanto los medicamentos como las vitaminas funcionan bajo el principio de dar una cantidad suficiente para llevar la ecuación al efecto deseado.

Dosis

Cantidades insuficientes de un medicamento o vitamina no darán resultados. Como ha dicho Abram Hoffer, MD, ni 500 unidades de un antibiótico ni 500

miligramos de vitamina C darán resultados. Los primeros estudios que supuestamente "probaban" que la vitamina C no valía nada utilizaron cantidades demasiado pequeñas para tener algún valor. Linus Pauling y otros investigadores han dicho lo mismo: si vas a construir una casa, asegúrate de tener suficientes ladrillos. Esta es la base de la prevención y el tratamiento de las megavitaminas.

Betacaroteno

Sorprendentemente, algunos todavía afirman que los suplementos vitamínicos son realmente perjudiciales. A menudo se refieren a un "estudio" espantoso de 1994 que afirma que el betacaroteno causaba cáncer de pulmón. Comenzó con la conclusión inevitable de que el betacaroteno es algo malo. Como para garantizar que se encontraría en consecuencia, el estudio utilizó como sujetos a fumadores de larga data. Es bien sabido que fumar, debido a los efectos cancerígenos de los alquitranes de tabaco, es una causa directa de cáncer de pulmón. Culpar a una vitamina como la causa, a pesar de una gran cantidad de estudios que muestran que el betacaroteno es preventivo, no tiene sentido. [\[1\]](#)

Abram Hoffer, MD, ha señalado que

"Con este grupo de fumadores empedernidos es seguro que una gran fracción ya padecía el cáncer. . . [E]l grupo de betacaroteno fumó un año más que el grupo sin betacaroteno. . . ¿Qué importancia tiene un año más de tabaquismo intenso en el aumento del número de cánceres de pulmón avanzados? Los autores no discuten esto".

Aunque el comentario del Dr. Hoffer se publicó tanto en una revista médica [\[2\]](#) como en la *Townsend Letter for Doctors* [\[3\]](#), pocos médicos lo vieron. Quizás demasiados médicos estén demasiado ocupados para leer. Todos los médicos se ven inhibidos por tener un tiempo muy limitado para cada paciente por visita, además de mucho tiempo requerido para dedicarlo a la computadora con el mantenimiento de registros, el seguro y los mandatos gubernamentales.

Los médicos deben mantener la mente abierta sobre la terapia con vitaminas. Debemos evitar el error que siguen muchos políticos: si no están de acuerdo conmigo, son el enemigo. Una buena medicina debe al menos escuchar y examinar el otro lado.

*(Lamentamos anunciar que el editor colaborador de OMNS y pediatra retirado, el Dr. Ralph Campbell, falleció a los 92 años. Este editorial inédito fue completado por el editor de OMNS, Andrew Saul. Son coautores de *The Vitamin Cure for Children's Health Problems* y *The Vitamin Cure for Infant and Toddler Health Problems*.)*

Referencias

1. Saul AW. Which kills smokers: "Camels" or carrots? Are smokers getting lung cancer from beta-carotene? Orthomolecular Medicine News Service 2008. 4:23, Nov 18. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>
2. Hoffer A. The Finnish antioxidant and lung cancer study. J Orthomolecular Med 1994. 9:2, 67-70. <http://orthomolecular.org/library/jom/1994/pdf/1994-v09n02-p067.pdf>
3. <https://www.tldp.com/Indices/96authr.htm>
Also: <https://www.townsendletter.com/Oct2007/EDvitaminwar1007.htm>