

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 30 de outubro de 2015

Grandes nomes; Consumidores de grandes erros enganados por ataques de suplementos

por Gert Schuitemaker, PhD (1) e Bo Jonsson, MD, PhD (2)

(OMNS, 30 de outubro de 2015) Grandes nomes: o *New England Journal of Medicine* (NEJM), indiscutivelmente o periódico médico de maior prestígio do mundo. Além disso, o *New York Times*. Em 14 de outubro, o último mencionou: "Suplementos dietéticos levam a 20.000 visitas anuais ao pronto-socorro, achados do estudo". Era o relato de um estudo publicado no NEJM com o título: "Visitas ao Departamento de Emergência por Eventos Adversos Relacionados a Suplementos Alimentares".

Uau! O que é isso mesmo? Existe *realmente* algo novo e terrível sobre a vitamina C ou o magnésio?

Naturalmente, era hora de investigar. Primeiro, dê uma olhada no artigo original do NEJM e um exame direto de como o estudo foi desenhado. [<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa1504267>] Esta foi uma revelação em si mesma, que pode ser melhor explicada da seguinte forma:

Digamos que alguém esteja se exercitando no domingo de manhã e de repente tenha palpitações. Oh, ele pensa, o que está acontecendo aqui? Um pouco assustado, e para ter certeza, resolve ir ao pronto-socorro. Diz: "Doutor, algo está errado. Estou com palpitações." O médico o examina e pergunta sobre as circunstâncias. Então ele soube que o visitante havia usado um suplemento dietético naquela manhã. Aha! É isso! Suplementos dietéticos! Suspeito!

Não houve sequer uma morte causada por qualquer suplemento dietético em 2013, de acordo com as informações mais recentes coletadas pelo US National Poison Data System. [Referência em <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n02.shtml>]

Este relatório de observação é feito apenas por um médico que atende naquele momento. A coleta de dados nesta investigação pode ser considerada tão pobre quanto subjetiva. É cientificamente insuficiente. Além disso, como já sabemos, muitos médicos 1) têm pouca afinidade por suplementos dietéticos e 2) são virtualmente destreinados em nutrição e suplementos.

Mas espere: tem mais

Continuamos examinando a seção de resultados. Já havíamos notado que os pesquisadores chegaram à conclusão de que os problemas com suplementos dietéticos eram subestimados. Duffy Mackay, porta-voz do Council for Responsible Nutrition, um grupo

comercial da indústria de suplementos, argumentou que os resultados mostraram que apenas 0,01% de todos os americanos demonstraram um efeito adverso dos suplementos dietéticos. Então ele chegou a uma conclusão oposta: o estudo destacou como suplementos relativamente seguros são dados quantas pessoas os tomaram. [Role para baixo em <http://well.blogs.nytimes.com/2015/10/14/dietary-supplements-lead-to-20000-er-visits-yearly-study-finds/>]

No estudo, foi surpreendente que o maior segmento desse 0,01% fosse de pessoas de 20 a 34 anos que consumiam produtos energéticos e produtos para perder peso. Eles mostraram sintomas como dor no peito, palpitações cardíacas e ritmos cardíacos irregulares. Que tipo de suplementos poderiam ser? Não temos conhecimento de que a vitamina C, a vitamina B3 ou qualquer um dos nutrientes essenciais apresentem esses tipos de efeitos adversos.

A parte mais enganosa do título do artigo do NY Times é "pistas". É importante distinguir causa de correlação e culpa de associação. - W. Todd Penberthy, PhD

Onde, então, está o problema? Principalmente os chamados "suplementos" contendo substâncias alcalóides. Na maioria dos casos a cafeína, mas também a efedra, já proibida em 2004 pelo FDA como suplemento, mas ainda posta à venda pela internet. Portanto, uma comparação com "bebidas energéticas" é mais adequada do que rotular esses produtos como suplementos dietéticos. No entanto, as bebidas carregadas de cafeína, por algum motivo, não foram incluídas no estudo. Além de estarem disponíveis na forma de comprimidos e cápsulas, a cafeína e os nutrientes têm muito pouco em comum. A cafeína é um estimulante (medicinal); os nutrientes fazem parte do metabolismo humano e são necessários para manter uma saúde adequada.

É significativo que nem o *New York Times* nem o artigo original do NEJM mencionassem cafeína ou extrato de café. Os pesquisadores mencionaram apenas 'produtos energéticos' e 'produtos para emagrecer', sem especificar as substâncias envolvidas. Para descobrir que o estudo dizia respeito principalmente à cafeína, tivemos que entrar em um anexo separado, que era um tanto difícil de ser encontrado pelo público e só estava disponível no site do NEJM.

E o que há no futuro para os consumidores desavisados? A manchete, "Suplementos dietéticos finalmente banidos".

Poderia acontecer. Você pode ter certeza de que a mídia irá informá-lo quando isso acontecer.

1. Gert E. Schuitemaker, PhD
Ortho Institute
Gendringen, Holanda

2. Bo H Jonsson, MD, PhD,
Departamento de Neurociência Clínica

Karolinska Institutet
Estocolmo, Suécia

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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