

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 22 de novembro de 2011

**Dois comprimidos de vitamina C por dia podem salvar 200.000 vidas todos os anos
A suplementação de ascorbato reduz a insuficiência cardíaca
por Robert G. Smith, PhD e Andrew W. Saul**

(OMNS, 22 de novembro de 2011) Uma nova pesquisa relatou que o risco de insuficiência cardíaca diminui com o aumento dos níveis de vitamina C no sangue [1]. Pessoas com os níveis plasmáticos mais baixos de ascorbato tinham o risco mais alto de insuficiência cardíaca, *e pessoas com os níveis mais altos de vitamina C tinham o risco mais baixo de insuficiência cardíaca.*

De acordo com os Centros de Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC), há cerca de 600.000 mortes por doenças cardíacas a cada ano. [2] Este é um número enorme. A definição de insuficiência cardíaca usada pelos autores do estudo baseou-se nos medicamentos prescritos, que incluíam todas as formas de doença cardíaca que causam a morte. Isso concorda bem com a definição do CDC.

Especificamente, o estudo descobriu que cada aumento de 20 micromoles / litro ($\mu\text{mol} / \text{L}$) na vitamina C plasmática estava associado a uma redução de 9% na morte por insuficiência cardíaca. Isso *resulta em 54.000 mortes a menos por insuficiência cardíaca para cada aumento de 20 $\mu\text{mol} / \text{L}$ de vitamina C no plasma.* Se todos tomassem doses altas o suficiente de vitamina C para atingir o quartil mais alto (80 $\mu\text{mol} / \text{L}$), isso daria para aproximadamente 216.000 menos mortes por ano. Só de tomar vitamina C.

O que é insuficiência cardíaca?

O músculo cardíaco falha por vários motivos. À medida que envelhecemos, ele enfraquece e pode não obter nutrientes suficientes para mantê-lo saudável. Um ataque cardíaco grave, que não mata o paciente, mas causou danos significativos ao músculo cardíaco, pode deixar o coração em um estado muito enfraquecido. A hipertensão prolongada ou aguda pode sobrecarregar o coração e fazer com que ele falhe. Um batimento cardíaco anormal, como uma frequência cardíaca muito rápida, um batimento irregular ou muitas batidas perdidas resultará em um bombeamento menos eficaz e eventual falha. A anemia fará o coração bater mais forte e mais rápido na tentativa de fornecer oxigênio suficiente aos órgãos. As válvulas do coração que direcionam o fluxo sanguíneo são constituídas por um importante tecido fibroso de reforço denominado colágeno. Fraqueza ou ruptura dessas válvulas podem fazer com que o sangue flua para trás, fazendo com que o coração bombeie de forma muito ineficiente e, eventualmente, causando sua falha. Quando o músculo cardíaco começa a falhar, ocorre um acúmulo de dióxido de carbono e resíduos, resultando no enfraquecimento dos rins e do fígado. Eventualmente, o fluido se acumula em todos os órgãos e a pessoa apresenta fadiga severa, falta de ar (por causa do fluido nos pulmões) e inchaço dos tornozelos.

Vírus e outros microorganismos podem atacar o coração e enfraquecer as células do músculo cardíaco permanentemente, causando miocardite viral. À medida que as células do músculo cardíaco envelhecem, podem exigir mais energia para funcionar e um maior nível de proteção contra os danos dos radicais livres. Nutrientes como magnésio, ácido orótico, coenzima Q10, acetil L-carnitina e outros podem ser necessários. Toxinas, drogas quimioterápicas, álcool e deficiências de alguns nutrientes, como o selênio, podem fazer com que o coração aumente o tamanho de suas células para compensar a fraqueza. Um aumento do músculo cardíaco é denominado cardiomiopatia. Esses corações têm muito mais probabilidade de falhar.

O tratamento médico da insuficiência cardíaca usa medicamentos que abrem as artérias, reduzem a pressão sanguínea e forçam o excesso de fluido para fora do corpo (diuréticos). Os medicamentos conhecidos como inibidores da ECA melhoram a qualidade de vida e a sobrevivência. Dieta, restrição de líquidos e sal e exercícios toleráveis são essenciais. Para os casos mais graves, pode ser necessário um transplante de coração. No entanto, muitos desses tratamentos têm efeitos colaterais significativos. Por exemplo, o tratamento com diuréticos para remover o excesso de líquido tende a diminuir o nível de vitamina C no plasma e exacerbar as causas da insuficiência cardíaca.

Quanta vitamina C é necessária?

É preciso menos vitamina C do que você pode imaginar. ***Para atingir um nível plasmático de 80 µmol / L e, assim, reduzir as mortes em 216.000 por ano, é necessária uma dosagem diária de cerca de 500 mg de vitamina C.*** Isso é apenas um ou dois comprimidos por dia, custando menos de dez centavos.

3.000 a 8.000 mg / dia, em doses divididas contínuas, podem atingir um nível plasmático duas vezes maior (160 µmol / L). Essa quantidade de C poderia salvar 216.000 vidas adicionais, pois é um adicional de 80 µmol / L, assumindo que a relação se mantenha.

Podemos ir ainda mais alto e sem administração intravenosa. 1.000 mg de vitamina C oral por hora por 12 horas (12.000 mg / dia) resultarão em um nível plasmático de cerca de 240 µmol / L. Uma única dose de 5.000 miligramas pode levá-lo a um pico de 240 µmol / L, mas apenas por cerca de 2-4 horas após a ingestão. É por isso que a dosagem precisa ser distribuída: melhor absorção, excreção gradual, níveis plasmáticos mais elevados. . . e melhores resultados.

Conclusão:

Otimizar a ingestão de vitamina C otimiza a saúde de uma pessoa que a toma. Isso inclui pessoas com doenças potencialmente fatais. É uma terapia simples, barata, eficaz e segura. A vitamina C não é mais uma terapia "controversa". É uma terapia ignorada. É hora de a profissão médica despertar totalmente para o que este estudo recente confirma: maior ingestão de vitamina C significa menos insuficiência cardíaca. Isso significa que a ingestão mais elevada de vitamina C significa menos mortes. 200.000 por ano a menos.

Com apenas dois comprimidos de vitamina C por dia.

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.

2. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/lcod.htm>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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