

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de octubre de 2010**

### **Acerca de las "Objeciones" a la Terapia con Vitamina C**

(OMNS 12 de octubre de 2010) En dosis masivas, la vitamina C (ácido ascórbico) detiene un resfriado en cuestión de horas, detiene la influenza en uno o dos días y detiene la neumonía viral (dolor, fiebre, tos) en dos o tres días. (1) Es un antihistamínico, antivírico y antitoxina de gran eficacia. Reduce la inflamación y baja la fiebre. Administrado por vía intravenosa, el ascorbato mata las células cancerosas sin dañar el tejido sano. Por lo tanto, muchas personas se preguntan, ante declaraciones como estas, por qué las profesiones médicas no han abrazado la terapia con vitamina C con los brazos abiertos y agradecidos.

Probablemente el principal obstáculo para el examen y la utilización generalizados de esta tecnología tan simple es la creencia igualmente extendida de que **debe** haber peligros desconocidos para decenas de miles de miligramos de ácido ascórbico. Sin embargo, desde que Fred R. Klenner, MD (2) introdujo la terapia con megascorbato a fines de la década de 1940, ha habido un historial especialmente seguro y extremadamente efectivo a seguir.

Aún así, para algunos, quedan preguntas. Aquí hay una muestra de lo que los lectores han preguntado a OMNS sobre la vitamina C:

#### **¿2.000 mg / día de vitamina C son una megadosis?**

No. Hace décadas, Linus Pauling e Irwin Stone demostraron que la mayoría de los animales ganan al menos esa cantidad (o más) por peso corporal por día. (3,4)

#### **Entonces, ¿por qué el gobierno ha establecido el "límite superior tolerable" para la vitamina C en 2000 mg / día?**

Quizás la razón sea la ignorancia. Según datos a nivel nacional compilados por la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos, la vitamina C (y el uso de cualquier otro suplemento dietético) no mata a nadie. (5)

#### **¿La vitamina C daña el ADN?**

No. Si la vitamina C dañó el ADN, ¿por qué la mayoría de los animales producen (no comen, sino que **producen**) entre 2,000 y 10,000 miligramos de vitamina C por peso corporal equivalente humano por día? La evolución nunca favorecería tanto a nada que dañe material genético vital. Los glóbulos blancos y los fluidos reproductores masculinos contienen cantidades inusualmente altas de ascorbato. Los sistemas vivos y reproductores aman la vitamina C.

#### **¿La vitamina C causa niveles bajos de azúcar en sangre, deficiencia de B-12, defectos de nacimiento o infertilidad?**

La vitamina C no causa defectos de nacimiento, ni infertilidad, ni abortos espontáneos. "Se han atribuido erróneamente efectos nocivos a la vitamina C, como hipoglucemia, escorbuto de rebote, infertilidad, mutagénesis y

destrucción de la vitamina B-12. Los profesionales de la salud deben reconocer que la vitamina C no produce estos efectos". (6)

### **¿Tiene vitamina C?**

Un ensayo aleatorio, doble ciego, controlado con placebo de 14 días de 3.000 mg por día de vitamina C informó una mayor frecuencia de relaciones sexuales. El grupo de vitamina C (pero no el grupo de placebo) también experimentó una disminución cuantificable de la depresión. Probablemente esto se deba al hecho de que la vitamina C "modula la actividad catecolaminérgica, disminuye la reactividad al estrés, se acerca a la ansiedad y la liberación de prolactina, mejora la función vascular y aumenta la liberación de oxitocina. Estos procesos son relevantes para el comportamiento sexual y el estado de ánimo". (7)

### **¿La vitamina C produce cálculos renales?**

No. El mito de los cálculos renales causados por la vitamina C solo tiene rival en popularidad con el monstruo del lago Ness. Un medio médico loco por los factoides a menudo pasa por alto el hecho de que William J. McCormick, MD, demostró que la vitamina C en realidad previene la formación de cálculos renales. Lo hizo en 1946, cuando publicó un artículo sobre el tema. (8) Su trabajo fue confirmado por el profesor de medicina de la Universidad de Alabama, Emanuel Cheraskin, MD. El Dr. Cheraskin demostró que la vitamina C inhibe la formación de cálculos de oxalato. (9)

Otra investigación informa que: "Aunque una cierta parte del oxalato en la orina se deriva del ácido ascórbico metabolizado, la ingesta de altas dosis de vitamina C no aumenta el riesgo de cálculos renales de oxalato de calcio... Según el estudio de seguimiento de profesionales de la salud prospectivo de Harvard, los grupos en el quintil más alto de ingesta de vitamina C (más de 1.500 mg / día) tenían un riesgo menor de cálculos renales que los grupos en los quintiles más bajos". (10)

El Dr. Robert F. Cathcart dijo: "Comencé a usar vitamina C en dosis masivas en pacientes en 1969. Cuando leí que el ascorbato debería causar cálculos renales, tenía evidencia clínica de que no causaba cálculos renales, así que seguí prescribiendo dosis masivas a los pacientes. Hasta 2006, calculo que he puesto a 25.000 pacientes en dosis masivas de vitamina C y ninguno ha desarrollado cálculos renales. Dos pacientes que habían reducido sus dosis a 500 mg al día desarrollaron cálculos renales de oxalato de calcio. sus dosis regresaron a las dosis más masivas y agregaron magnesio y B-6 a su programa y no más cálculos renales. Creo que desarrollaron cálculos renales porque no estaban tomando suficiente vitamina C. "

### **¿Por qué Linus Pauling murió de cáncer si tomó toda esa vitamina C?**

Linus Pauling, PhD, defensor de la megadosis de vitamina C, murió en 1994 de cáncer de próstata. El investigador de cáncer de Mayo Clinic, Charles G. Moertel, MD, crítico de Pauling y la vitamina C, también murió en 1994, y también de cáncer (linfoma). El Dr. Moertel tenía 66 años. El Dr. Pauling tenía 93 años. Uno debe tomar una decisión sobre si esto indica o no un beneficio de la vitamina C.

Una revisión del tema indica que "la deficiencia de vitamina C es común en pacientes con cáncer avanzado ... Los pacientes con concentraciones plasmáticas bajas de vitamina C tienen una supervivencia más corta". (11)

### **¿La vitamina C estrecha las arterias o causa aterosclerosis?**

Abram Hoffer, MD, ha dicho: "He usado vitamina C en megadosis con mis pacientes desde 1952 y no he visto ningún caso de enfermedad cardíaca desarrollarse incluso después de décadas de uso. El Dr. Robert Cathcart con experiencia en más de 25.000 pacientes desde 1969 ha no ha visto ningún caso de desarrollo de enfermedades cardíacas en pacientes que no tenían ninguna cuando se les vio por primera vez. Agregó que el engrosamiento de las paredes de los vasos, si es cierto, indica que el adelgazamiento que ocurre con la edad se revierte... El hecho es que la vitamina C **disminuye** formación de placa según muchos estudios clínicos. Algunos críticos ignoran el conocimiento de que las paredes arteriales engrosadas en ausencia de formación de placa indican que las paredes se están volviendo más fuertes y, por lo tanto, menos propensas a romperse. . . Gokce, Keaney, Frei et al dieron a los pacientes vitamina C suplementaria diariamente durante treinta días y midieron el flujo sanguíneo a través de las arterias. El flujo sanguíneo **augmentó casi en un cincuenta por ciento** después de la dosis única y se mantuvo después del tratamiento mensual. (12)".

### **¿Qué pasa con la presión arterial?**

Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo mostró que los pacientes hipertensos que tomaban suplementos de vitamina C tenían una presión arterial más baja. (13)

Entonces, ¿por qué la avalancha de informes contra la vitamina C en los medios de comunicación? Las noticias negativas llaman la atención. Las noticias negativas venden periódicos y revistas, y atraen a muchos espectadores de televisión. Los estudios positivos sobre **drogas** acaparan titulares, por supuesto. Los estudios de vitaminas positivos no lo hacen. ¿Es esto una conspiración? ¿Te refieres a gente sin escrúpulos todos sentados alrededor de una mesa a la sombra en un cuarto trasero a oscuras? Por supuesto que no. Sin embargo, es un enorme problema de salud pública con enormes consecuencias.

150 millones de estadounidenses toman vitamina C suplementaria todos los días. Este es un tema tanto político como científico. ¿Qué pasaría si todo el mundo tomara vitaminas? Quizás médicos, administradores de hospitales y vendedores farmacéuticos estarían haciendo cola para recibir sus cheques de desempleo.

Un escéptico podría concluir que hay al menos alguna evidencia de que los políticos están en el lado equivocado de esto. Después de todo, la dosis diaria recomendada de vitamina C para humanos en los EE. UU. Es solo el 10% de los estándares de vitamina C del USDA del gobierno para los conejillos de Indias. (14) ¿Pero conspiración contra la medicina nutricional? Ciertamente no. No puede ser.

### Referencias y lecturas adicionales:

(1) Cathcart RF. Vitamina C, titulación hasta tolerancia intestinal, anascorbemia y escorbuto agudo inducido ". Medical Hypothesis 7: 1359-1376, 1981. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Ver

también: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

(2) Saul AW. Oculto a la vista: el trabajo pionero de Frederick Robert Klenner, MD J Orthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 1, p 31-38. <http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html> y <http://orthomolecular.org/hof/2005/fklenner.html>

La Guía clínica para el uso de vitamina C del Dr. FR Klenner se publica en su totalidad en [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)

(3) Pauling L. Cómo vivir más y sentirse mejor. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 2006. Revisado

en <http://www.doctoryourself.com/live longer.html> . La bibliografía completa sobre vitaminas y nutrición de Linus Pauling está publicada en [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_pauling\\_ortho.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_pauling_ortho.html)

(4) El texto completo del libro de Irwin Stone The Healing Factor está publicado para lectura gratuita en <http://vitamincfoundation.org/stone/>

(5) <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n04.shtml>

(6) Levine M y col. JAMA, 21 de abril de 1999. Vol 281, No 15, p 1419.

(7) El ácido ascórbico en dosis altas aumenta la frecuencia de las relaciones sexuales y mejora el estado de ánimo: un ensayo clínico controlado aleatorio. Brody S. Biol Psychiatry 15 de agosto de 2002; 52 (4): 371-4.

(8) McCormick WJ. Litogénesis e hipovitaminosis. Medical Record, 1946. 159: 7, julio, p. 410-413.

(9) Cheraskin E, Ringsdorf, Jr. M y Sisley E. La conexión de la vitamina C: cómo recuperarse y mantenerse bien con la vitamina C. Nueva York: Harper and Row, 1983. También en rústica, 1984: Nueva York, Bantam Books. "La vitamina C en la orina tiende a unirse al calcio y disminuir su forma libre. Esto significa menos posibilidades de que el calcio se separe en forma de oxalato de calcio (cálculos)". [página 213] Ver también: Ringsdorf WM Jr, Cheraskin E. Aspectos nutricionales de la urolitiasis. South Med J. Enero de 1981; 74 (1): 41-3, 46.

(10) Gerster H. No hay contribución de ácido ascórbico a los cálculos renales de oxalato de calcio. Ann Nutr Metab. 1997; 41 (5): 269-82. Véase

también: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n07.shtml>

(11) Mayland CR, Bennett MI, Allan K. Deficiencia de vitamina C en pacientes con cáncer. Palliat Med. Enero de 2005; 19 (1): 17-20. Ver

también: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n09.shtml> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n19.shtml>

(12) Documento de texto completo gratuito

en <http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/99/25/3234>

Véase también: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n20.shtml>

y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n02.shtml>

- (13) Duffy SJ, Gokce N, Holbrook M, Huang A, Frei B, Keaney JF Jr, Vita JA. Tratamiento de la hipertensión con ácido ascórbico. Lanceta. 11 de diciembre de 1999; 354 (9195): 2048-9.
- (14) <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml>