

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de diciembre de 2013

¿No hay Hospitales? ¿No Hay Hogares de Ancianos?

Por Andrew W. Saul, Editor

(OMNS 23 de diciembre de 2013) Puede ser divertido, pero nunca he comprado en Neiman Marcus, Hammacher Schlemmer o Saks Fifth Avenue. Hace años, como turista de la Gran Manzana, eché un vistazo largo por la ventana del restaurante Waldorf Astoria y leí el menú del almuerzo. Una pequeña ensalada verde cuesta más de lo que hubiera querido gastar en una cena completa en cualquier otro lugar. Cuando los lujos son predeciblemente caros, podemos burlarnos, desear o babear.

Pero lo que realmente me llamó la atención fue una visita reciente a un supermercado. No es una boutique de munchie de lujo, solo una cadena de tiendas común y corriente en una comunidad de clase trabajadora. Pasó al departamento de frutas y verduras, y allí estaban: naranjas, un dólar. Cada. Los pomelos eran aún más.

Más tarde, estuve en una conocida tienda departamental. La vitamina C del ácido ascórbico, 500 mg, costaba menos de diez dólares por 500 tabletas. Eso es dos centavos por tableta, cuatro centavos por 1,000 mg.

Una naranja de tamaño mediano comprada en una tienda puede contener 60 miligramos de vitamina C (<http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5552.html>). Creo que esa cifra sería sustancialmente menor para la mayoría de las naranjas de fuera del estado de aspecto cansado que probablemente comprará a mediados del invierno. Incluso si permitimos una generosa cantidad de 62 mg, se necesitan ocho naranjas para igualar el ácido ascórbico en una sola tableta de 500 mg. Ocho naranjas pueden costar ocho dólares. La tableta de vitamina C puede costar dos centavos. Eso significa que, miligramo por miligramo, la **vitamina C de las tabletas es cuatrocientas veces más barata** que la vitamina C de las naranjas. Incluso si esas naranjas fueran un increíble descuento especial del 75%, aún costarían 100 veces más que el suplemento.

Soy plenamente consciente de que comer naranjas tiene muchos beneficios secundarios. Entre otras cosas, las naranjas contienen bioflavonoides, fibra y son deliciosas. Pero su precio sigue siendo un obstáculo.

Algunas naranjas diarias son ensaladas Waldorf vistas a través de la ventana; lujo prácticamente inasequible para millones de personas. Por otro lado, cualquier persona, y me refiero a cualquiera, puede encontrar \$ 7.30 por año por una tableta de vitamina C cada día.

Mucha gente come dietas realmente pésimas y totalmente desequilibradas. Algunos lo hacen por elección, otros por circunstancias. Si tienes dinero, aún puedes comer mal. Mire a su alrededor y vea. Pero si realmente es pobre, no puede pagar la cantidad y variedad de productos frescos necesarios para comer bien.

Es mucho más barato obtener vitaminas y otros micronutrientes de la suplementación que obtener esos nutrientes de los alimentos. Ojalá no fuera así, pero lo es. Es por eso que el multivitamínico es la mejor oferta para la salud del planeta.

Esto es especialmente importante para los pobres.

Con disculpas a Charles Dickens y con una profunda reverencia a *Forbes* (1), NBC (2), CBS (3), *Annals of Internal Medicine* (4), *The New York Times* (5), *The Week* (6) y otros medios farmacéuticos (amantes de las drogas), ofrezco saludos navideños, a continuación:

"En esta época festiva del año, señor Scrooge", dijo el caballero, "es más deseable que de costumbre que hagamos alguna pequeña provisión para los pobres y los indigentes, que sufren mucho en la actualidad. Cientos de miles son a falta de una nutrición adecuada, señor".

"¿No hay hospitales?" preguntó Scrooge.

"Muchos hospitales", dijo el señor.

"Y los asilos de ancianos", exigió Scrooge. "¿Están todavía en funcionamiento?"

"Lo son. Aún así", respondió el caballero, "Ojalá pudiera decir que no".

"Oh. Tenía miedo, por lo que dijiste al principio, que algo hubiera ocurrido que los detuviera en su curso útil", dijo Scrooge.

"Bajo la impresión de que apenas proporcionan la salud mental o corporal adecuada a la multitud", respondió el caballero, "algunos de nosotros estamos tratando de cambiar las cosas".

"Esos establecimientos son suficientes", dijo Scrooge. "Los que están mal deben ir allí".

"Muchos no pueden ir allí y muchos prefieren morir".

"Si prefieren morir", dijo Scrooge, "es mejor que lo hagan y reduzcan la población excedente".

Más tarde esa noche, cuando Scrooge estaba con el Espíritu del regalo de Navidad:

De los pliegues de su túnica, el Espíritu trajo a dos niños. Se arrodillaron a sus pies y se aferraron al exterior de su manto. Eran un niño y una niña, magros y andrajosos. Scrooge retrocedió, consternado.

El Espíritu dijo: "Este chico es la ignorancia. Esta chica es la necesidad. Ten cuidado con los dos, pero sobre todo ten cuidado con este chico".

La ignorancia es de hecho la mayor amenaza. Los medios de comunicación con sus propias palabras son la personificación misma de la ignorancia. Advierten a las personas que no utilicen los suplementos cuando la suplementación es lo que las personas necesitan para estar más saludables o, al menos, menos enfermas. Por supuesto, si las personas estuvieran menos enfermas, consumirían menos drogas. Los ingresos por publicidad farmacéutica llenan los bolsillos de los medios. Eso explicaría esos trabajos de hacha con las vitaminas.

Pero podemos arreglarlo. Mejorar la ingesta de vitaminas y minerales esenciales mediante multivitamínicos y tabletas de vitamina C de bajo costo mejorará la salud en todo el país y en todo el mundo. Hasta que podamos hacer que todos coman de manera saludable, la suplementación es una respuesta asequible y disponible de inmediato.

Referencias:

1. **Forbes:** Caso cerrado: No se deben utilizar multivitaminas. <http://www.forbes.com/sites/larryhusten/2013/12/16/case-closed-multivitamins-should-not-be-used/>
2. **NBC Nightly News**, 16 de diciembre de 2013: Nuevos estudios disipan los mitos de las multivitaminas. <http://www.nbcnews.com/video/nightly-news/53848559/#53848559>
3. **CBS:** Los investigadores de multivitaminas dicen que "el caso está cerrado" después de que los estudios no encontraron beneficios para la salud. <http://www.cbsnews.com/news/multivitamin-researchers-say-case-is-closed-supplements-dont-boost-health/>
4. **Annals of Internal Medicine:** Ya es suficiente: deje de gastar dinero en suplementos de vitaminas y minerales. 17 de diciembre de 2013, vol. 159. No. 12. <http://annals.org/article.aspx?articleid=1789253>
5. **NY Times:** http://www.nytimes.com/2013/12/15/opinion/sunday/skip-the-supplements.html?_r=0
6. **La semana:** <http://theweek.com/article/index/254290/how-the-vitamin-industrial-complex-swindled-america>

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>