

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de Diciembre de 2019**

### **Elimina Mitos de las Megavitaminas**

**Comentario por Andrew W. Saul y Helen Saul Case**

(OMNS 23 de diciembre de 2019) La gente está tan confundida acerca de las interminables leyendas de las vitaminas en Internet. Ahora es el momento de ser franco y dejar las cosas claras.

**Los medios dicen que tomar vitaminas me matará. ¿Es eso así? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v15n20.shtml>

**It's been said that the FDA does not regulate nutritional supplements. Is that true? NO.** "FDA regulates both finished dietary supplement products and dietary ingredients." [U.S. Food and Drug Administration,

**Se ha dicho que la FDA no regula los suplementos nutricionales. ¿Es eso cierto? NO.** "La FDA regula tanto los suplementos dietéticos terminados como los ingredientes dietéticos". [U.S. Administración de Alimentos y Medicamentos, <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/> ]

**He escuchado que "los suplementos vitamínicos son inútiles" y que "los suplementos no previenen ni curan enfermedades, y no ayudan a vivir más tiempo". ¿Es eso exacto? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

**Consigo suficientes vitaminas de mi dieta. NO, no es así.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v01n03.shtml>

**¿No son los alimentos una fuente de vitaminas más económica que los suplementos? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n32.shtml>

**¿Realmente debería dejar de tomar todos los suplementos vitamínicos durante una semana (o más) antes de la cirugía? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n07.shtml>

**¿Los alimentos alcalinos alcalinizan la sangre? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n13.shtml>

**¿Necesito preparaciones vitamínicas especiales para que mi cuerpo las absorba? NO.** Con las vitaminas, no suele haber problemas de absorción. Todos los animales necesitan y absorben nutrientes, incluidas las vitaminas. Si no lo hicieran, estarían extintos hace mucho tiempo. El área de la superficie de su

intestino delgado, si todos los rincones y grietas estuvieran planas, sería la mitad del tamaño de una cancha de baloncesto reglamentaria. Existe una amplia oportunidad para la absorción de nutrientes.

**¿La ingesta de vitaminas no hace que la orina sea cara? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n21.shtml>

## VITAMINA C

**¿La vitamina C produce cálculos renales? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>.

**¿La vitamina C interfiere con la quimioterapia? NO,** la vitamina C en realidad mejora la quimioterapia.

[http://www.doctoryourself.com/Cancer\\_Why\\_IV\\_C.html](http://www.doctoryourself.com/Cancer_Why_IV_C.html) Y

<http://www.doctoryourself.com/chemo.html>

**He escuchado que el ácido ascórbico no es realmente vitamina C. ¿Es eso cierto? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> and

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

**¿Me dañará la vitamina C de una fuente genéticamente modificada (OGM)? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

**¿La acidez del ácido ascórbico vitamina C destruye los probióticos? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

**Si tomo demasiada vitamina C durante el embarazo, ¿causará un aborto espontáneo? NO,** la vitamina C protege en gran medida a su bebé en desarrollo.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v10n06.shtml>

**¿Tomar demasiada vitamina C durante el embarazo causa escorbuto de rebote infantil? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

**¿Es la vitamina C liposomal tan buena como la vitamina C intravenosa? NO.**

<https://www.youtube.com/embed/04cOSwZ43II?autoplay=1>

**¿Obtendré demasiado sodio por tomar ascorbato de sodio vitamina C? NO,** dice el cardiólogo Thomas Levy, MD, JD.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

**¿G6PD significa que no hay vitamina C suplementaria?** NO. La Clínica Riordan ha administrado 15.000 mg de vitamina C por vía intravenosa a pacientes con G6PD sin causar daño. <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf>

**Pero dado que Linus Pauling murió de cáncer, ¿no se benefició de toda la vitamina C que tomó?** NO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

## VITAMINA A

**Algunas personas tienen un rasgo genético que les dificulta convertir el caroteno de la dieta en vitamina A activa. ¿Significa esto que deben tomar aceite de retinol A preformado?** NO. Incluso un conversor pobre puede producir suficiente vitamina A, a partir del caroteno si come muchas frutas y verduras. . . que todos deberíamos estar haciendo de todos modos.

**¿El betacaroteno causa cáncer?** NO. ((Pero los cigarrillos sí).

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n09.shtml> y

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>

## VITAMINAS B

**¿La niacina daña el hígado?** NO.

<http://www.doctoryourself.com/news/v4n21.html> y

<http://www.doctoryourself.com/niacin.html>

**¿La niacina es clínicamente incompatible para personas con problemas de metilación?** NO. Teóricamente, quizás. Pero el Dr. Abram Hoffer, el médico en niacina con más experiencia del mundo, ha dicho que no es clínicamente significativo.

**¿No se absorben tan mal las vitaminas B que necesitan ser metiladas?** NO. Comparando sus pesos moleculares con el más simple de todos los azúcares, encontramos:

- **La glucosa (C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>) pesa 180 gramos / mol**
- La niacina (C<sub>6</sub>H<sub>5</sub>NO<sub>2</sub>) pesa 123 g / mol
- Piridoxina 169 g / mol
- Ácido pantoténico 219 g / mol
- Biotina 244 g / mol
- Tiamina 265 g / mol
- Riboflavina 376 g / mol
- Ácido fólico o folato 441 [Metilado puede ser mejor. Sin embargo: 1) Ver: Bailey LB. Ingestas dietéticas de referencia para el folato: el debut de los

equivalentes dietéticos de folato. Nutr Rev.1998; 56 (10): 294-299. Y 2) El Instituto Linus Pauling dice: "Las concentraciones de ácido fólico no metabolizado volvieron a los niveles iniciales al final del estudio, lo que sugiere que los mecanismos de adaptación eventualmente convirtieron el ácido fólico en formas reducidas de folato".

- Cobalamina 1.355 g / mol [metilada es probablemente mejor en este caso]

## MAGNESIO

**¡Consigo mucho magnesio en mi dieta! NO**, probablemente no lo hagas.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml> y

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>

## VITAMINA E

**¿Es peligrosa la vitamina E? NO**. El historial de seguridad de todas las formas de vitamina E es excepcionalmente bueno.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>

## VITAMINA K

**¿Necesito consumir vitamina K-2 porque el K-1 en los alimentos es ineficaz?**

NO. Tu cuerpo hará la conversión por ti. John Cannell, MD, escribe que la conversión "se produce a través de una molécula intermedia, la vitamina K3, que se produce en el intestino a partir de la vitamina K1. [Hirota Y, et al. J Biol Chem. 30 de septiembre de 2013]" [M]odern los seres humanos tienen deficiencia de K2 porque no consumen grandes cantidades de alimentos que contengan vitamina K1. Si miramos a los humanos del Paleolítico, probablemente obtuvieron una gran cantidad de vitamina K2 al comer grandes cantidades de col rizada y alimentos similares a las espinacas, muy altos en K1, que luego suministraron a sus tejidos toda la vitamina K2 que necesitaban. [E]n lo que respecta a obtener suficiente vitamina K2, lo mejor que puede hacer es comer sus verduras".

## VITAMINA D

**Bebo leche y paso tiempo bajo el sol. ¿No obtengo mucha vitamina D? NO**.

Si su sombra es más larga que usted, no está produciendo vitamina D a partir de la luz solar, dice William Grant, PhD. Por lo tanto, su cuerpo produce poca vitamina D en los seis meses más fríos del año. Esto también es cierto en los meses de verano si solo se expone al sol por las mañanas y las tardes.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n07.shtml>

*(Andrew W. Saul, fundador y editor en jefe de OMNS, es coautor de cuatro libros con Abram Hoffer, MD, y es editor del libro de texto The Orthomolecular Treatment of Chronic Disease. La editora asistente de OMNS, Helen Saul Case, es autora de*

*The Vitamin Cura para los problemas de salud de la mujer, las vitaminas y el embarazo: la verdadera historia y nutrición ortomolecular para todos).*