

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de marzo de 2005**

### **Vitamina E: Segura, Eficaz y Saludable para el Corazón**

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos y la evidencia que respalda la eficacia de la vitamina E para prevenir y revertir la enfermedad cardíaca es abrumadora.

Dos estudios de referencia publicados en el New England Journal of Medicine [1] [2] siguieron a un total de 125.000 hombres y mujeres profesionales de la salud durante un total de 839.000 personas-año de estudio. Se encontró que aquellos que se suplementan con al menos 100 UI de vitamina E al día reducen su riesgo de enfermedad cardíaca entre un 59 y un 66%. Los estudios se ajustaron por diferencias en el estilo de vida (tabaquismo, actividad física, ingesta de fibra dietética, uso de aspirina) para determinar el efecto cardíaco de la suplementación con vitamina E sola. Debido a que una dieta rica en alimentos que contienen vitamina E en comparación con la dieta promedio mostró además un ligero efecto protector del corazón, los autores enfatizaron la necesidad de la suplementación con vitamina E.

Investigadores de la Universidad de Cambridge [3] en Inglaterra informaron que los pacientes a los que se les había diagnosticado arterioesclerosis coronaria podían reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco en un 77% al complementar con 400 UI a 800 UI por día del natural (d-alfa tocoferol) forma de vitamina E.

Investigadores y clínicos pioneros en vitamina E, los Dres. Wilfrid y Evan Shute trataron a unos 30,000 pacientes durante varias décadas y encontraron que las personas con una salud promedio recibieron el máximo beneficio de 800 UI de la forma d-alfa tocoferol de la vitamina E. La vitamina E ha demostrado ser efectiva en la prevención y el tratamiento de muchas afecciones cardíacas. . "La prevención completa o casi completa de los ataques de angina es el resultado habitual y esperado del tratamiento con alfa tocoferol", según Wilfrid Shute, MD, cardiólogo. Shute prescribió hasta 1.600 UI de vitamina E al día y trató con éxito a pacientes con trombosis coronaria aguda, fiebre reumática aguda, cardiopatía reumática crónica, cardiopatía hipertensiva, diabetes mellitus, nefritis aguda y crónica e incluso quemaduras, cirugía plástica y mazoplasia.

### **Cómo funciona**

La razón por la que un nutriente puede curar tantas enfermedades diferentes es porque la deficiencia de un nutriente puede causar muchas enfermedades diferentes.

La vitamina E es un poderoso antioxidante en la fase lipídica (grasa) del cuerpo. Puede prevenir la peroxidación de lípidos LDL causada por reacciones de radicales libres. Su capacidad para proteger las membranas celulares de la

oxidación es de crucial importancia para prevenir y revertir muchas enfermedades degenerativas.

Además, la vitamina E inhibe la coagulación de la sangre (agregación y adhesión plaquetaria) y previene el agrandamiento y la rotura de la placa.

Por último, tiene propiedades antiinflamatorias, que también pueden resultar muy importantes en la prevención de enfermedades cardíacas.

Entre otras cosas, la suplementación con vitamina E:

- \* reduce el requerimiento de oxígeno de los tejidos. [4]
- \* derrite gradualmente los coágulos frescos y previene la embolia. [5]
- \* mejora la circulación colateral. [6]
- \* previene la contracción de la cicatriz a medida que cicatrizan las heridas. [7]
- \* disminuye el requerimiento de insulina en aproximadamente un cuarto de los diabéticos. [8]
- \* estimula la potencia muscular. [9]
- \* conserva las paredes capilares. [10]
- \* reduce la proteína C reactiva y otros marcadores de inflamación [11]
- \* La evidencia epidemiológica también sugiere que un suplemento diario de vitamina E puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y enfermedad de Alzheimer. [12, 13]

Si todos los estadounidenses se complementaran a diario con un buen multivitamínico-multimineral, además de vitaminas C y E adicionales, podría salvar miles de vidas al mes.

## Referencias

- [1] Stampfer MJ, Hennekens CH, Manson JE, Colditz GA, Rosner B, Willett WC. Consumo de vitamina E y riesgo de enfermedad coronaria en mujeres. *N Engl J Med.* 1993; 328: 1444-1449.
- [2] Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC. El consumo de vitamina E y el riesgo de enfermedad coronaria en los hombres. *N Engl J Med.* 1993; 328: 1450-1456.
- [3] Stephens, Nigel G. y col. Ensayo controlado aleatorio de vitamina E en pacientes con enfermedad coronaria: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). *The Lancet*, vol. 347, 23 de marzo de 1996, p. 781-86.
- [4] Hove, Hickman y Harris (1945) *Arch. Biochem.* 8: 395.
- [5] Shute, Vogelsang, Skelton y Shute (1948) *Surg., Gyn. y Obst.* 86: 1.
- [6] Enria y Fererro (1951) *Arch. según la Scienze Med.* 91:23.
- [7] Shute, Vogelsang, Skelton y Shute (1948) *Surg., Gyn. y Obst.* 86: 1.
- [8] Butturini (1950) *Gior. di Clin. Medicina.* 31: 1.
- [9] Percival (1951) *Resumen* 3:55.
- [10] Ames, Baxter y Griffith (1951) *International Review of Vitamin Research* 22: 401.
- [11] Ridker PM, Hennekens CH, Buring JE, et al. Proteína C reactiva y otros marcadores de inflamación en la predicción de enfermedad cardiovascular en mujeres. *Revista de Medicina de Nueva Inglaterra*, 2000; 342: 836-843.
- [12] Ni J, Chen M, Zhang Y, Li R, Huang J y Yeh S. El succinato de vitamina E inhibe el crecimiento de células de cáncer de próstata humano mediante la

modulación de la maquinaria reguladora del ciclo celular. *Biochem Biophys Res Commun* 2003 10 de enero; 300 (2): 357-63.

[13] Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Tangney CC et al. Ingesta dietética de nutrientes antioxidantes y el riesgo de enfermedad de Alzheimer incidente en un estudio comunitario birracial. *JAMA* 287 (24): 3230-3237