

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 22 de abril de 2005

La Vitamina C Salva Vidas

Millones de personas mueren cada año por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y la evidencia abrumadora es que los suplementos de vitamina C salvarían muchas vidas.

El dos veces ganador del Premio Nobel, el Dr. Linus Pauling, estimó que la tasa de enfermedades cardíacas se reduciría en un 80 por ciento si los adultos en los EE. UU. Se complementaran con 2,000 a 3,000 mg de vitamina C cada día. Según el Dr. Pauling, "Dado que la deficiencia de vitamina C es la causa común de la enfermedad cardíaca humana, la suplementación con vitamina C es el tratamiento universal para esta enfermedad". [1] La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los EE. UU. Para aquellos con una enfermedad cardíaca existente, el Dr. Pauling dijo que el bloqueo de las arterias cardíacas en realidad podría revertirse al complementar con 6,000 de vitamina C y 6,000 de lisina (un aminoácido común) tomados en dosis divididas a lo largo del día. La suplementación con vitamina C reduce los niveles de colesterol sérico y repara las lesiones de las paredes arteriales. El ganador del Premio Nobel de 1998, Dr. Louis J.

Un estudio examinó el uso de suplementos de vitamina E y vitamina C en relación con el riesgo de mortalidad en 11.178 personas de 67 a 105 años que participaron en las poblaciones establecidas para estudios epidemiológicos de los ancianos durante un período de nueve años. [3] El uso simultáneo de vitaminas E y C se asoció con un menor riesgo de mortalidad total y mortalidad coronaria después de ajustar por consumo de alcohol, antecedentes de tabaquismo, uso de aspirina y afecciones médicas.

Un estudio histórico que siguió a más de 85,000 enfermeras durante un período de 16 años para un total de 1.240.000 personas-año encontró que la suplementación con vitamina C redujo significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca. [4] La ingesta de vitamina C solo de los alimentos fue insuficiente para afectar significativamente la tasa de enfermedad cardíaca. Las altas cantidades de vitamina C de los suplementos fueron esenciales para proporcionar los efectos protectores. El estudio se ajustó por edad, tabaquismo y una variedad de otros factores de riesgo coronario.

Un equipo internacional reunió datos de nueve estudios prospectivos de 293.000 personas que incluían información sobre la ingesta de vitamina E, carotenoides y vitamina C, con un seguimiento de 10 años para verificar si hay eventos importantes de enfermedad coronaria en personas sin enfermedad cuando al comenzó el estudio. La ingesta dietética de vitaminas antioxidantes solo se relacionó débilmente con una reducción del riesgo de enfermedad coronaria. Sin embargo, los sujetos que tomaron tan solo 700 mg de vitamina C al día en forma de suplemento redujeron su riesgo de eventos de enfermedad cardíaca en un 25 por ciento en comparación con aquellos que no tomaron suplementos. [5]

Investigadores en Finlandia midieron los niveles séricos de vitamina C en 2,419 participantes masculinos de mediana edad del Estudio de Factor de Riesgo de Enfermedad Cardíaca Isquémica de Kuopio en curso. Los hombres con antecedentes de accidente cerebrovascular fueron excluidos de este análisis. Los participantes fueron seguidos hasta por 10 años; el resultado de interés fue el desarrollo de un accidente cerebrovascular. Durante el período de seguimiento, 120 participantes sufrieron un accidente cerebrovascular. Después de controlar los posibles factores de confusión, incluidos la edad, el IMC, el tabaquismo, la presión arterial y el colesterol sérico, los investigadores encontraron que los hombres con un nivel bajo de vitamina C en la sangre tenían más del doble de probabilidades que aquellos con un nivel más alto de vitamina C en la sangre sufrir un derrame cerebral. [6]

Un accidente cerebrovascular ocurre comúnmente cuando un coágulo de sangre o un trombo bloquea el flujo sanguíneo a partes del cerebro. Se puede formar un trombo en una arteria afectada por arteriosclerosis. Un estudio reciente ha demostrado cómo la vitamina C plasmática baja se asoció con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular, especialmente entre los hombres hipertensos y con sobrepeso. [7]

La vitamina C preserva la integridad de las paredes arteriales y fortalece el tejido cardiovascular. Las investigaciones indican una incidencia reducida de eventos importantes de enfermedad coronaria con ingestas elevadas de vitamina C suplementaria. [8] Estudios recientes han demostrado que la vitamina C parece reducir los niveles de proteína C reactiva (PCR), un marcador de inflamación, y existe un creciente cuerpo de evidencia de que la inflamación crónica está relacionada con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. [9]

La mayoría de los estadounidenses no consumen la dosis diaria recomendada de EE. UU. Para varias vitaminas y minerales. Los suplementos no son el problema; son la solución. La desnutrición es el problema.