

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de mayo de 2006**

### **INFORME DEL PANEL DE REVISIÓN DE SEGURIDAD DE VITAMINAS INDEPENDIENTE**

Informe preliminar del Panel de Revisión Independiente de la Seguridad de las Vitaminas, 22 de mayo de 2006

Abram Hoffer, MD  
Michael Janson, MD  
Thomas Levy, doctor en medicina, JD  
Carolyn Dean, ND, MD  
Harold Foster, PhD  
Erik Paterson, MD  
Andrew Saul, Presidente

(OMNS, 23 de mayo de 2006) Un informe reciente de los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. Ha intentado poner en duda la seguridad de los suplementos alimenticios. Sin embargo, es la opinión disidente del Panel de Revisión Independiente de la Seguridad de las Vitaminas la que

- 1) el informe de los NIH está sesgado en contra de la suplementación nutricional, porque
- 2) La selección de los miembros del panel de los NIH excluyó a los profesionales que abogan por la suplementación nutricional, y
- 3) la investigación que los NIH revisaron excluyeron selectivamente cientos de estudios que respaldan la seguridad y eficacia de la suplementación nutricional. Los documentos de los NIH muestran que el panel de los NIH ni siquiera examinó más de 600 estudios científicos y artículos del Journal of Orthomolecular Medicine, una revista que de hecho se especializa en publicar investigaciones sobre terapias con vitaminas, y lo ha hecho durante cuarenta años. El panel de los NIH tampoco consideró la gran cantidad de informes médicos en publicaciones médicas como la Carta de Townsend para médicos y pacientes.

La siguiente es una cita de la revisión patrocinada por los NIH "Suplementos multivitamínicos / minerales y prevención de enfermedades crónicas, mayo de 2006" publicada en <http://www.ahrq.gov/clinic/tp/multivittp.htm>:

**"Objetivo:** Revisar y sintetizar la literatura publicada sobre la eficacia de los suplementos multivitamínicos / minerales y ciertos suplementos de un solo nutriente en la prevención primaria de enfermedades crónicas en la población adulta general, y sobre la seguridad de los suplementos multivitamínicos / minerales y ciertos suplementos de un solo nutriente. .. "

**"Fuentes de datos:** todos los artículos publicados hasta el 28 de febrero de 2006 en MEDLINE®, EMBASE® y las bases de datos Cochrane.

**"Métodos de revisión:** cada artículo se sometió a revisiones dobles sobre el título, el resumen y la elegibilidad para la inclusión. Dos revisores realizaron la abstracción de los datos y la evaluación de la calidad ...

**"Resultados:** pocos ensayos han abordado la eficacia del uso de suplementos multivitamínicos / minerales en la prevención de enfermedades crónicas en la población general de los Estados Unidos ...

**"Conclusión:** ... La calidad y cantidad general de la literatura sobre la seguridad de los suplementos multivitamínicos / minerales es limitada".

De hecho, limitado. Estaba limitado por el proceso de selección sesgado, que, por ejemplo, excluyó más de 600 artículos de una revista médica especializada, la Revista de Medicina Ortomolecular. Nada de lo publicado en The Journal of Orthomolecular Medicine está indexado en Medline. Medline está dirigido por la Biblioteca Nacional de Medicina. La Biblioteca Nacional de Medicina es parte de los Institutos Nacionales de Salud. Se puede ver que se ha excluido de consideración una cantidad significativa de datos relevantes. Tal exclusión sería de interés para que los NIH llegaran a una conclusión políticamente predeterminada de que las vitaminas son de alguna manera peligrosas y que el público supuestamente corre algún tipo de peligro por ellas.

Y, sin embargo, incluso esta revisión sesgada y autolimitada declaró: "No encontramos un patrón constante de aumento de los efectos adversos de los suplementos multivitamínicos / minerales, excepto por el amarilleo de la piel por el  $\beta$ -caroteno".

Esta es una admisión importante de la seguridad de las vitaminas que el comunicado de prensa de los NIH del 17 de mayo de 2006, ignoró por completo e incluso torció en una conclusión opuesta. Específicamente, el comunicado de prensa de los NIH incluyó lo siguiente:

"Más de la mitad de los adultos estadounidenses están tomando suplementos dietéticos, la mayoría de los cuales son multivitamínicos, y la conclusión es que no sabemos con certeza si se están beneficiando de ellos. De hecho, nos preocupa que algunas personas pueden estar recibiendo demasiados nutrientes", dijo J. Michael McGinnis, MD, MPP, investigador principal del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias, quien presidió el panel ... La mayoría del público asume que los componentes de multivitaminas Los suplementos de minerales (MVM) son seguros, porque muchos de los ingredientes se encuentran en los alimentos cotidianos y los productos están disponibles sin receta. Sin embargo, el panel identificó varios riesgos posibles asociados con el consumo de MVM. Entre estos se encuentra el potencial de consumo excesivo de ciertos nutrientes, con la consiguiente posibilidad de efectos adversos. Aunque es probable que las personas preocupadas por su salud se concentren en asegurarse de cumplir con las recomendaciones de nutrientes esenciales, los efectos combinados de comer alimentos fortificados, tomar MVM y consumir vitaminas o minerales individuales en grandes dosis, pueden llevarlos a exceder involuntariamente el límite superior. Niveles (UL) de nutrientes que pueden ser dañinos. Dadas estas preocupaciones de seguridad

y las limitaciones de la evidencia disponible, el panel abogó por cambios en la regulación de los suplementos dietéticos, incluidos los MVM, por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ... " y el consumo de vitaminas o minerales individuales en grandes dosis, puede llevarlos a exceder involuntariamente los niveles superiores (UL) de nutrientes, que pueden ser dañinos. Dadas estas preocupaciones de seguridad y las limitaciones de la evidencia disponible, el panel abogó por cambios en la regulación de los suplementos dietéticos, incluidos los MVM, por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ... " y el consumo de vitaminas o minerales individuales en grandes dosis, puede llevarlos a exceder involuntariamente los niveles superiores (UL) de nutrientes, que pueden ser dañinos. Dadas estas preocupaciones de seguridad y las limitaciones de la evidencia disponible, el panel abogó por cambios en la regulación de los suplementos dietéticos, incluidos los MVM, por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ... "

Comentario del panel de revisión independiente de la seguridad de las vitaminas:

A pesar de que su propia revisión de la literatura encargada no pudo encontrar evidencia de daño de los suplementos vitamínicos, el comunicado de prensa de los NIH optó por enfatizar los peligros que incluso su propio estudio patrocinado no pudo encontrar. NIH afirma que su informe "no es una declaración de política de los NIH o del gobierno federal. El Programa de Desarrollo de Consenso de los NIH, del cual esta conferencia es parte, fue establecido en 1977 como un mecanismo para juzgar temas controvertidos en medicina y salud pública en de una manera imparcial y sin sesgos ". Al mismo tiempo, los NIH han demostrado un claro sesgo en la selección de estudios, sesgo en la selección de miembros del comité e informes sesgados al público.

Más de la mitad de todos los estadounidenses toman vitaminas todos los días. Uno no puede evitar hacer a los NIH esta simple pregunta: ¿dónde están los cuerpos? Curiosamente, el panel de los NIH ignoró los peligros de las drogas farmacéuticas, mientras se concentraba en preocupaciones infundadas sobre sus multivitaminas diarias. Esto también indica sesgo.

Según las estadísticas compiladas anualmente por la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos (1), las multivitaminas no matan a nadie. La sobredosis grave de hierro (no una vitamina) se ha asociado con quizás dos muertes por año. Por otro lado, en 2003, hubo 59 muertes solo por la aspirina. Esa es una tasa de mortalidad casi treinta veces mayor que la atribuida a los suplementos de hierro. Aún hubo más muertes por la aspirina en combinación con otros productos farmacéuticos. En 2003, dos personas murieron a causa de la cafeína. Tres personas murieron a causa del detergente para lavar platos. También hubo una muerte por "Crema / loción / maquillaje", una muerte por detergente granulado para ropa y una muerte por sal de mesa.

Por otro lado, el Panel Independiente de Revisión de Seguridad de las Vitaminas afirma que no hay una muerte por año por ninguna vitamina del alfabeto. No de: A, B, C, D o E.

El panelista Michael Janson, MD, dijo: "En décadas de personas que toman una amplia variedad de suplementos dietéticos, se han observado pocos efectos adversos y cero muertes como resultado de los suplementos dietéticos. Hay mucho más riesgo para la salud pública si las personas dejan sus suplementos vitamínicos que de las personas que los toman."

Esto también se aplica a las multivitaminas que contienen minerales. El panelista Harold Foster, PhD, dijo: "El contenido de minerales en constante disminución de los suelos y los alimentos que se cultivan en ellos, requiere que el público tome suplementos, aunque solo sea para mantener su ingesta de minerales en los niveles anteriores".

La panelista Carolyn Dean, ND, MD, señala que, a diferencia de los suplementos nutricionales, las drogas farmacéuticas de hecho matan a las personas. "784.000 personas mueren anualmente, de forma prematura, debido a la medicina moderna", dijo. "Estas son estadísticas de revistas revisadas por pares y bases de datos gubernamentales".

Por lo tanto, el Panel Independiente de Revisión de Seguridad de las Vitaminas pregunta: ¿Por qué los NIH presionarían tanto para que la FDA controle los suplementos vitamínicos, que son seguros, cuando la FDA claramente no está controlando eficazmente los medicamentos farmacéuticos, que son peligrosos?

El panelista Thomas Levy, MD, dijo: "Se puede demostrar claramente que la ingesta excesiva u obsesiva de agua matará de manera confiable a los consumidores excesivos que empujan sus niveles de sodio a un punto lo suficientemente bajo en la sangre. Esto está bien documentado. un veneno o toxina potencialmente mortal mientras continúan los ridículos ataques a la toxicidad teórica de la vitamina C, así como de muchas otras vitaminas y suplementos nutricionales? "

El panelista Erik Paterson, MD, dijo: "Durante 33 años he prescrito y defendido agresivamente vitaminas en dosis mucho más altas que las DRI / RDA de EE. UU., Para mi familia y mis pacientes. Nunca he visto ninguna reacción adversa, a pesar de que he estado en alerta para ellos todo este tiempo ".

El panelista Abram Hoffer, MD, quien también tiene un doctorado en bioquímica nutricional, dijo: "Los suplementos vitamínicos son extraordinariamente seguros y efectivos. Esto se basa en cincuenta años de experiencia clínica sin ver efectos secundarios que pongan en peligro la vida ni muertes. Son medicamentos que son peligrosos. Quizás la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos se está cansando de todas las malas noticias sobre las drogas, por lo que en su lugar están buscando suplementos nutricionales."

La conclusión del Panel Independiente de Revisión de la Seguridad de las Vitaminas es que los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. Han ignorado los beneficios de los suplementos vitamínicos, exageraron enormemente los supuestos riesgos y, al hacerlo, informaron mal al público y perjudicaron la salud pública.

**Referencias:**

1. Watson WA, Litovitz TL, Klein-Schwartz W, Rodgers GC Jr, Youniss J, Reid N, Rouse WG, Rembert RS, Borys D. Informe anual 2003 del Sistema de Vigilancia de Exposición a Tóxicos de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos. Am J Emerg Med. Septiembre de 2004; 22 (5): 335-404.

2. Testimonio ante el Gobierno de Canadá, el Comité Permanente de Salud de la Cámara de los Comunes, con respecto a la seguridad de los suplementos nutricionales (Ottawa, 12 de mayo de 2005).

<http://www.doctoryourself.com/testimony.htm>