

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de octubre de 2011

¿Qué Tipo de Estudio Médico le Haría Creer a la Abuela Que su Multivitamínico Diario Es Peligroso?

Por Robert G. Smith, PhD

(OMNS, 12 de octubre de 2011) Un estudio recientemente publicado sugiere que los suplementos multivitamínicos y de nutrientes pueden aumentar la tasa de mortalidad en mujeres mayores [1]. Sin embargo, existen varias preocupaciones sobre los métodos y la importancia del estudio.

- El estudio fue observacional, en el que los participantes completaron una encuesta sobre sus hábitos alimenticios y su uso de suplementos. Informa solo un pequeño aumento en la mortalidad general (1%) de aquellos que toman multivitamínicos. Este es un efecto pequeño, no mucho mayor de lo que cabría esperar por casualidad. Generalizar a partir de un efecto tan pequeño no es científico.
- **En realidad, el estudio informó que tomar suplementos de complejo B, vitaminas C, D, E y calcio y magnesio se relacionó con un menor riesgo de mortalidad.** Pero esto no se enfatizó en abstracto, lo que llevó a los no especialistas a pensar que todos los suplementos estaban asociados con la mortalidad. El informe no determinó las cantidades de suplementos de vitaminas y nutrientes que se tomaron, ni si eran artificiales o naturales. Además, la mayor parte de la asociación con la mortalidad provino del uso de suplementos de hierro y cobre, que se sabe que son potencialmente inflamatorios y tóxicos cuando los toman las personas mayores, porque tienden a acumularse en el cuerpo [2, 3, 4]. El riesgo de tomar suplementos de hierro no debe generalizarse para implicar que todos los suplementos de vitaminas y nutrientes son dañinos.
- El estudio carece de plausibilidad científica por varias razones. Tabuló los resultados de las encuestas de 38.000 mujeres mayores, basándose en su recuerdo de lo que comieron durante un período de 18 años. Pero solo fueron encuestados 3 veces durante ese período, confiando solo en su memoria de los alimentos y suplementos que tomaban. Este factor por sí solo hace que el estudio no sea confiable.
- Algunas de estas mujeres fumaban (~ 15%) o habían fumado anteriormente (~ 35%), algunas bebían alcohol (~ 45%), algunas tenían presión arterial alta (~ 40%) y muchas de ellas desarrollaron enfermedades cardíacas y / o cáncer. . Se tuvieron en cuenta algunas afecciones médicas preexistentes al ajustar los factores de riesgo, pero esto provocó que el estudio contradijera lo que ya sabemos sobre la eficacia de los suplementos. Por ejemplo, el estudio informa un aumento en la mortalidad por tomar vitamina D, cuando se ajusta a varios factores relevantes para la salud. Sin embargo, recientemente se ha demostrado claramente que la vitamina D es útil para prevenir enfermedades cardíacas [5] y muchos tipos de cáncer [6], que son las principales causas de muerte. Además, los usuarios de suplementos tenían el doble de probabilidades de estar en terapia de reemplazo hormonal, que es

una explicación más plausible del aumento de la mortalidad que tomar suplementos.

- No se tuvo en cuenta el efecto de las recomendaciones del médico. Por sus propias admisiones repetidas, **es más probable que los médicos y los nutricionistas del hospital recomienden un multivitamínico diario, y solo un multivitamínico, para sus pacientes más enfermos.** El estudio no tuvo esto en cuenta. Todo lo que hizo fue tabular las muertes e intentar corregir las cifras de algunas condiciones de salud anteriores. Las cifras informadas no reflejan otros factores como el desarrollo de enfermedades, los efectos secundarios de las prescripciones farmacéuticas u otras posibles causas de mortalidad. El estudio solo informa correlaciones estadísticas y no proporciona una causa plausible para un aumento de la mortalidad por los suplementos multivitamínicos.
- No se tuvo en cuenta el efecto de la educación. Cuando un médico da consejos sobre enfermedades, las personas bien educadas a menudo responden tratando de ser proactivos. Algunos tomarán medicamentos recetados por el médico y otros intentarán llevar una dieta mejor, que incluya suplementos de vitaminas y nutrientes. Esto lo sugiere el propio estudio: los usuarios de suplementos en la encuesta tenían más educación que aquellos que no tomaron suplementos. Por lo tanto, parece probable que los participantes que se enfermaron tenían más probabilidades de haber tomado suplementos. Debido a que aquellos que se enfermaron también tienen más probabilidades de morir, es lógico que también sean más propensos a haber tomado suplementos. Este efecto es puramente estadístico; no representa un aumento en el riesgo de que la ingesta de suplementos de vitaminas y nutrientes esenciales cause enfermedades o la muerte.
- No se tuvo en cuenta la seguridad conocida de los suplementos de vitaminas y nutrientes cuando se toman en dosis adecuadas. Lo más probable es que los participantes tomaran una tableta multivitamínica simple, que contiene dosis bajas. Las dosis mucho más altas también son seguras [4,7], lo que implica que las dosis bajas de los comprimidos multivitamínicos habituales son muy seguras. Además, debido a que cada individuo requiere diferentes cantidades de vitaminas y nutrientes, algunas personas deben tomar dosis mucho más altas para tener una mejor salud [8].

Resumen: En un estudio observacional de mujeres mayores con buena salud, se dijo que las que murieron tenían más probabilidades de haber tomado suplementos multivitamínicos y de nutrientes que las que no lo hicieron. El efecto fue pequeño y no indica ningún motivo de enfermedad o muerte. En cambio, los métodos del estudio sugieren que las personas que tienen problemas de salud graves tomen suplementos de vitaminas y minerales porque saben que los suplementos pueden ayudar. De hecho, el estudio mostró un beneficio al tomar vitaminas del complejo B, C, D y E, y calcio y magnesio. Por lo tanto, si quienes desean una mejor salud tomaran las dosis apropiadas de suplementos con regularidad, probablemente continuarían logrando una mejor salud y una vida más larga.

(Robert G. Smith es profesor asociado de investigación, Departamento de Neurociencia de la Universidad de Pensilvania. Es miembro del Instituto de Ciencias Neurológicas y autor de varias docenas de artículos y reseñas científicas).

Referencias:

[1] Mursu J, Robien K, Harnack LJ, Park K, Jacobs DR Jr (2011) Suplementos dietéticos y tasa de mortalidad en mujeres mayores. Estudio de salud de la mujer de Iowa. Arch Intern Med. 171 (18): 1625-1633.

[2] Emery, TF *Iron y su salud: hechos y falacias* . Boca Raton, FL: CRC Press, 1991.

[3] Fairbanks, VF "Hierro en Medicina y Nutrición". Capítulo 10 en *Nutrición moderna en salud y enfermedad* , editores ME Shils, JA Olson, M. Shike, et al., 9ª ed. Baltimore, MD: Williams y Wilkins, 1999.

[4] Hoffer, A., AW Saul. *Medicina ortomolecular para todos: Terapéutica con megavitaminas para familias y médicos* . Laguna Beach, CA: Publicaciones básicas de salud, 2008.

[5] Parker J, Hashmi O, Dutton D, Mavrodaris A, Stranges S, Kandala NB, Clarke A, Franco OH. Niveles de vitamina D y trastornos cardiometabólicos: revisión sistemática y metanálisis. Maturitas. Marzo de 2010; 65 (3): 225-36.

[6] Lappe JM, Travers-Gustafson D, Davies KM, Recker RR, Heaney RP. La suplementación con vitamina D y calcio reduce el riesgo de cáncer: resultados de un ensayo aleatorizado. Soy J Clin Nutr. Junio de 2007; 85 (6): 1586-91.

[7] Padayatty SJ, Sun AY, Chen Q, Espey MG, Drisko J, Levine M. Vitamina C: uso intravenoso por profesionales de la medicina complementaria y alternativa y efectos adversos. Más uno. 7 de julio de 2010; 5 (7): e11414.

[8] Williams RJ, Deason G. (1967) Individualidad en las necesidades de vitamina C. Proc Natl Acad SciUSA 57: 16381641.

También de interés:

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 29 de abril de 2010. ¿Las multivitaminas son peligrosas? Últimas noticias de la sede mundial de políticos, educadores y periodistas farmacéuticos. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n15.shtml>

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>

Encuentra un doctor

Para localizar un médico ortomolecular cerca de
usted: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>