

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 26 de octubre de 2012

Multivitamínico diario reduce el riesgo de cáncer

Incluso la suplementación en dosis bajas salvaría 48.000 vidas al año

por Robert G. Smith, PhD

(OMNS 26 de octubre de 2012) Un importante estudio de salud nuevo publicado en línea la semana pasada encontró que los suplementos multivitamínicos diarios reducen el riesgo de cáncer en un 8%. [1] Este importante resultado confirma lo que los nutricionistas e investigadores médicos han sabido durante los últimos 50 años, que los suplementos de nutrientes esenciales son beneficiosos para la salud y previenen enfermedades. ¡Esta es una excelente noticia para todos! Las muertes por cáncer en los Estados Unidos en los últimos años han rondado las 600.000 por año (190 por 100.000) y están aumentando. [2] Si tomar un multivitamínico diario previene el 8% de estas muertes, entonces **las vidas de 48,000 personas en los EE. UU. Podrían salvarse cada año, simplemente tomando una píldora de vitaminas diaria de bajo costo .**

Detalles del estudio

El estudio se realizó en aproximadamente 15.000 hombres mayores, la mitad asignados al azar para tomar una tableta multivitamínica y la otra mitad para tomar un placebo. Los hombres incluidos en el estudio eran médicos mayores de 50 años, incluidos algunos mayores de 70, con un promedio de 64, y el cáncer más común encontrado fue el cáncer de próstata. En general, el riesgo de cáncer fue bajo, alrededor del 2% por persona por año. Después de aproximadamente 11 años, se tabularon los casos de cáncer en los 15,000 participantes. A los que tomaron la tableta multivitamínica se les diagnosticó 89 casos menos de cáncer (1379 frente a 1290), lo que representa una reducción del 8%. [1] Este resultado, aunque modesto, es significativo porque la reducción del riesgo fue mayor de lo que cabría esperar por casualidad. Sin embargo, cuando se tabula según el tipo específico de cáncer, por ejemplo, cáncer de próstata, no se encontró una reducción significativa del riesgo, probablemente porque la incidencia de cada tipo específico de cáncer fue demasiado baja para tener significación estadística en los métodos experimentales empleados. Pero cuando todos los casos se consideraron juntos, esto permitió que el estudio mostrara una reducción en el riesgo de cáncer en general.

Durante muchas décadas, se ha sabido que una dieta excelente, junto con dosis adecuadas de suplementos de nutrientes esenciales, puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la edad como el cáncer. Este conocimiento fue obtenido por médicos que estudiaron a sus pacientes y por ensayos de salud observacionales. [3,4] También se sabe que otros cambios en el estilo de vida, por ejemplo, dejar de fumar, reducir la obesidad y hacer ejercicio adecuado, reducen el riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas. [4] Por lo tanto, el nuevo estudio no agrega mucho a nuestro conocimiento existente. Los participantes en este estudio, que eran médicos, gozaban de buena salud y la mayoría de ellos hacían ejercicio con regularidad, comían cantidades generosas de frutas y verduras y no fumaban.

[1] Por tanto, los resultados del estudio, estrictamente hablando, solo son aplicables a una población sana. Sin embargo, Es probable que los suplementos diarios de nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, ayuden a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la edad, como el cáncer, para todos, independientemente de su estado de salud y estilo de vida. Una confirmación de esto fue que el estudio mostró que una tableta multivitamínica diaria también redujo el riesgo de cáncer para los participantes que previamente habían tenido cáncer. [1]

Defectos en ensayos anteriores

Para poner este nuevo resultado en perspectiva, es importante señalar que, durante las últimas dos décadas, se han realizado docenas de ensayos de salud controlados aleatoriamente de suplementos individuales en los que no se informó ningún beneficio positivo para la salud. En muchos casos, esto probablemente ocurrió porque las dosis eran inadecuadas, se usaron las formas incorrectas de vitaminas y minerales, la duración de los ensayos no fue lo suficientemente larga o la enfermedad bajo diagnóstico no era apropiada para el nutriente específico que se estaba probando. Estos problemas son conocidos por los nutricionistas, lo que sugiere que estos ensayos fueron diseñados para fallar. Además, se sabe que la suplementación con un solo nutriente individual es menos eficaz para muchas afecciones de salud que un multivitamínico. Por ejemplo, una tableta de vitamina del complejo B suele ser más eficaz para promover la salud que una tableta que contiene solo una de las vitaminas B porque su efecto es sinérgico, es decir, las vías bioquímicas del cuerpo requieren todas las vitaminas B para funcionar normalmente. Además, los antioxidantes como las vitaminas C y E son sinérgicos y son más eficaces si se toman juntos en dosis adecuadas (C: 3000 - 6000 mg / día en dosis divididas; E: tocoferoles y tocotrienoles mixtos, 400-1200 UI / día [3]). . Aunque uno debe elogiar el estudio por elegir probar una tableta multivitamínica diaria, se ha perdido una oportunidad de oro, porque las dosis de nutrientes esenciales eran demasiado bajas. los antioxidantes como las vitaminas C y E son sinérgicos y son más eficaces cuando se toman juntos en dosis adecuadas (C: 3.000 - 6.000 mg / día en dosis divididas; E: tocoferoles y tocotrienoles mixtos, 400-1200 UI / día [3]). Aunque uno debe elogiar el estudio por elegir probar una tableta multivitamínica diaria, se ha perdido una oportunidad de oro, porque las dosis de nutrientes esenciales eran demasiado bajas. los antioxidantes como las vitaminas C y E son sinérgicos y son más eficaces cuando se toman juntos en dosis adecuadas (C: 3.000 - 6.000 mg / día en dosis divididas; E: tocoferoles y tocotrienoles mixtos, 400-1200 UI / día [3]). Aunque uno debe elogiar el estudio por elegir probar una tableta multivitamínica diaria, se ha perdido una oportunidad de oro, porque las dosis de nutrientes esenciales eran demasiado bajas.

El multivitamínico es el suplemento dietético más popular. El 56% de las mujeres adultas estadounidenses y el 48% de los hombres adultos estadounidenses toman multivitamínicos. [15] **El 72% de los médicos utilizan personalmente suplementos dietéticos.** El multivitamínico es el suplemento dietético más popular que toman los médicos. [16]

Dosis

La tableta multivitamínica utilizada en el estudio contenía dosis de vitaminas y minerales de baja calidad, algunos en una forma inaccesible, como el óxido de magnesio. Las dosis fueron similares a las cantidades diarias recomendadas publicadas por el Instituto de Medicina. [5] Estas dosis bajas, debido a que representan solo una dosis mínima promedio para la salud, no deben tomarse como la dosis más adecuada para nadie. El estudio no probó dosis más altas y no pudo determinar las dosis óptimas para las necesidades particulares de nadie. [6] Los participantes en el estudio eran posiblemente uno de los segmentos más saludables de la población porque eran médicos. Pero la mayoría de nosotros no tenemos estilos de vida tan saludables. Muchos de nosotros, quizás la mayoría, necesitamos niveles mucho más altos de nutrientes esenciales debido a una dieta deficiente, un estilo de vida estresante y diferencias en sus antecedentes genéticos. [6-8] Entonces, para muchas personas, las dosis mucho más altas de suplementos recomendados por la medicina ortomolecular son una forma económica y muy efectiva de reducir el riesgo de cáncer y otras afecciones relacionadas con la edad, como diabetes, enfermedades oculares y cardíacas. [3,4,8]

La mayoría de los suplementos de vitaminas y minerales, cuando se toman en dosis adecuadas, son extremadamente seguros. [9] Muchos nutricionistas recomiendan dosis de vitaminas B1, B2, B5 y B6 en el rango de 50 a 100 mg / día, vitamina B3 (niacina) en el rango de 200-1000 mg / día en dosis divididas, vitamina C en el rango de 3000 -6.000 mg / día en dosis divididas, vitamina D en el rango de 1500-2000 UI / día o hasta 5000-10.000 UI / día para adultos grandes u obesos, y vitamina E en el rango de 400-1200 UI. [3 , 10,11] La mayoría de nosotros tenemos una deficiencia de magnesio, que se ha relacionado con un riesgo elevado de cáncer, y una dosis de 200-500 mg / día de magnesio o más, tomada en la forma adecuada para recuperarse de la deficiencia, ayudará a prevenir el cáncer. [12] Puede beneficiarse si habla con su médico sobre estas dosis muy seguras pero mucho más altas. Dosis suplementarias más altas de vitaminas y minerales, junto con una dieta excelente, hacen el mejor trabajo para ayudar al cuerpo a combatir el cáncer y otras enfermedades crónicas. [3,4,11-14]

Referencias:

1. Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG, Bubes V, Smith JP, MacFadyen J, Schvartz M, Manson JE, Glynn RJ, Buring JE (2012) Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men: the Physicians 'Health Study II Randomized Ensayo controlado JAMA. 2012; (); 1-10. doi: 10.1001 / jama.2012.14641.
2. Instituto Nacional del Cáncer. <http://www.cancer.gov/newscenter/newsfromnci/2012/ReportNationRel ease2012>
3. Hoffer A, Saul AW (2008) Medicina ortomolecular para todos: Terapéutica de megavitaminas para familias y médicos. Publicaciones básicas de salud, ISBN: 978-1591202264
4. González MJ, Miranda-Massari JR, Saul AW (2009) Tengo cáncer: ¿Qué debo hacer ? : Su guía ortomolecular para el manejo del cáncer Publicaciones básicas de salud. ISBN: 978-1591202431

5. Lista del Instituto de Medicina de RDA para vitaminas y minerales: <http://www.iom.edu/Activities/Nutrition/SummaryDRIs/DRI-Tables.aspx>
6. Hickey S, Roberts H (2011) Oro empañado: La enfermedad de la medicina basada en la evidencia. CreateSpace Independent Publishing ISBN: 978-1466397293
7. Williams RJ, Deason G. (1967) Individualidad en las necesidades de vitamina C. Proc Natl Acad Sci USA 57: 1638-1641.
8. Pauling L (2006) Cómo vivir más y sentirse mejor. Prensa de la Universidad Estatal de Oregón ISBN: 978-0870710964
9. Schuitemaker G (2012) Las restricciones sobre los complementos alimenticios se basan en información errónea: una alerta de Europa al resto del mundo. Orthomolecular News Service, 16 de octubre de 2012. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n31.shtml>
10. Holick MF. (2012) D-bate basado en evidencia sobre los beneficios para la salud de la vitamina D revisado. Dermatoendocrinol. 4: 183-190.
11. Levy TE (2011) Primal Panacea. MedFox Publishing ISBN: 978-0983772804
12. Dean C. (2006) El milagro del magnesio. Libros Ballantine. ISBN-13: 978-0345494580
13. Ames BN. (2010) Prevención de mutaciones, cáncer y otras enfermedades asociadas a la edad mediante la optimización de la ingesta de micronutrientes. Ácidos nucleicos J. 2010: ID de artículo. 725071. doi: 10.4061 / 2010/725071
14. McCann JC, Ames BN. (2011) Disfunción adaptativa de selenoproteínas desde la perspectiva de la teoría del triaje: por qué una deficiencia modesta de selenio puede aumentar el riesgo de enfermedades del envejecimiento. FASEB J. 25: 1793-814.
15. Consejo de Nutrición Responsable. (2012). Encuesta de consumidores de CRN sobre suplementos dietéticos. Obtenido el 4 de octubre de 2012 de <http://crnusa.org/CRNPR12-ConsumerSurvey100412.html>
- 16 Dickinson A, Boyon N, Shao A. Los médicos y las enfermeras utilizan y recomiendan suplementos dietéticos: informe de una encuesta. Diario de nutrición 2009, 8:29 doi: 10.1186 / 1475-2891-8-29

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>