

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 23 de maio de 2005**

### **A MAIORIA DAS DIETAS PRECISA DE SUPLEMENTAÇÃO - Mesmo as "boas"**

A maioria das doenças se deve fundamentalmente à desnutrição. Isso não inclui apenas as doenças crônicas, mas também as doenças agudas virais e bacterianas, que são muito agravadas pela nutrição inadequada. A dieta usual dos Estados Unidos fornece uma quantidade insuficiente de vitaminas para manter uma saúde ideal. E a base de evidências para os efeitos clínicos das vitaminas está aumentando rapidamente.

Apenas 3% de uma grande amostra de adultos americanos pratica o que é comumente considerado um estilo de vida saudável. Uma pesquisa da American Medical Association com 153.000 homens e mulheres com idades entre 18 e 74 anos descobriu que apenas 23,3% relataram consumir cinco porções de frutas e vegetais por dia. [1] As novas diretrizes nutricionais federais especificam um mínimo de nove porções de frutas e vegetais por dia. [2] Muitos americanos acham que consumir as quantidades mínimas de frutas e vegetais todos os dias é impraticável e parecem incapazes de fornecer a nutrição necessária para eles e suas famílias. Uma alternativa é comer todas as frutas e vegetais possíveis e suplementar com um multivitamínico / multi-mineral, 400 UI de vitamina E e 1000 mg de vitamina C. [3] Uma alternativa melhor é suplementar duas vezes ao dia após as refeições.

A dieta usual dos Estados Unidos fornece uma quantidade insuficiente de vitaminas. [4] Mesmo assim, décadas de evidências científicas mostraram que as vitaminas, especialmente a vitamina C e a vitamina E, são de extrema importância para a saúde humana.

O Dr. Linus Pauling, duas vezes vencedor do Prêmio Nobel, foi um dos primeiros a perceber a importância crucial da vitamina C na manutenção de um sistema imunológico saudável. Em 1970, ele propôs que a ingestão regular de vitamina C em quantidades muito maiores do que a Dose Diária Recomendada (RDA) poderia ajudar a prevenir e reduzir a duração do resfriado comum. Embora a instituição médica imediatamente expressasse sua forte oposição a essa ideia, muitas pessoas comuns acreditaram no Dr. Pauling e começaram a tomar grandes quantidades de vitamina C. A maioria das pessoas notou imediatamente uma grande diminuição na frequência e severidade de seus resfriados. [5]

Um estudo recente conduzido pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças indica que, quando multivitaminas são combinadas com vitaminas antioxidantes, como a vitamina E, o risco de morte por doenças cardíacas, doenças cardiovasculares e derrame diminui. O estudo comparou as taxas de mortalidade de pessoas que usaram multivitaminas em combinação com vitamina E e outros antioxidantes, bem como aquelas pessoas que usaram apenas vitaminas antioxidantes, versus a taxa de mortalidade daqueles que não usaram nenhuma vitamina. Pessoas que tomaram vitamina E e outros antioxidantes junto com multivitaminas

tiveram um risco 15% menor de morrer de doenças cardíacas do que aquelas que não tomaram nenhum suplemento vitamínico. [6]

Um estudo californiano concluiu que as pessoas que consomem mais de 750 mg / dia de vitamina C reduzem o risco de morrer prematuramente em 60 por cento. [7]

Pesquisadores do National Institute on Aging relatam que idosos que tomam suplementos de vitamina C e E têm um risco 50 por cento menor de morrer prematuramente de doenças do que pessoas que não tomam suplementos. [8]

O New England Journal of Medicine publicou dois artigos em, ambos os quais claramente apoiam a suplementação de vitamina E. Pessoas que tomam suplementos de vitamina E tiveram uma redução de aproximadamente 40% nas doenças cardiovasculares. Quase 40.000 homens e 87.000 mulheres participaram do estudo. Quanto mais vitamina E eles tomavam, e por mais tempo, menos doenças cardiovasculares tinham. Essas quantidades eficazes de vitamina E positivamente não podem ser obtidas apenas com a dieta. [9]

#### **Pontos a serem lembrados:**

- \* O Dr. Linus Pauling, duas vezes vencedor do Prêmio Nobel, estimou que a taxa de doenças cardíacas seria reduzida em 80 por cento se adultos nos Estados Unidos recebessem suplementos de 2.000 a 3.000 mg de vitamina C por dia. [10]
- \* Dois estudos marcantes publicados no New England Journal of Medicine [11,12] acompanharam um total de 125.000 homens e mulheres profissionais de saúde em um total de 839.000 anos de estudo por pessoa. Foi descoberto que aqueles que suplementam com pelo menos 100 UI de vitamina E diariamente reduziram o risco de doenças cardíacas em 59 a 66%.
- \* O efeito colateral número um das vitaminas é a falta de ingestão delas.
- \* A razão pela qual um nutriente pode curar tantas doenças diferentes é porque a deficiência de um nutriente pode causar muitas doenças diferentes.
- \* A restauração da saúde deve ser feita nutricionalmente, não farmacologicamente. Todas as células em todas as pessoas são feitas exclusivamente com o que bebemos e comemos. Nenhuma célula é feita de drogas.
- \* Os suplementos não são o problema; eles são a solução. A desnutrição é o problema.

#### **O que é Medicina Ortomolecular?**

Linus Pauling definiu a medicina ortomolecular como "o tratamento de doenças pelo fornecimento de um ambiente molecular ótimo, especialmente as concentrações ótimas de substâncias normalmente presentes no corpo humano". A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>

Faça o teste ortomolecular em <http://www.orthomolecular.org/quiz/index.shtml>

**O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.**