

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 17 de agosto de 2007**

### **Vitamina C: um tratamento altamente eficaz para resfriados**

Uma revisão recente e bem divulgada da vitamina C pela Cochrane Collaboration resultou em muitas discussões equivocadas na imprensa popular (1).

Existem fatos importantes que emergem da revisão. Foram realizados pelo menos 30 ensaios clínicos controlados (muitos duplo-cegos e controlados por placebo) envolvendo um total de mais de 11.000 participantes. A vitamina C em doses que variam de 200 mg a 2.000 mg por dia (a faixa de dosagem usada na grande maioria dos estudos) reduz a duração dos resfriados em 7% para adultos e 15% para crianças. Os dados indicam que existe uma relação normal de dose-resposta. A vitamina C é mais eficaz quanto maior for a dose. As doses mais eficazes são muito mais do que 2.000 mg / dia. A exclusão de estudos com doses mais altas porque não foram controlados por placebo não se justifica.

A eficácia da vitamina C contra resfriados pode muito bem fornecer uma justificativa para o Conselho de Alimentação e Nutrição aumentar a RDA de vitamina C. O principal motivo para relutância em tomar essa ação é porque, para a maioria das pessoas, seria necessária suplementação de vitamina C ou uma planta à base de dieta, ou ambos.

Os resultados de um ensaio realizado no Japão acabam de ser publicados (2). É um estudo duplo-cego, randomizado e controlado de 5 anos envolvendo 439 participantes. Os grupos suplementados receberam 50 ou 500 mg / dia de vitamina C. O estudo indica que a suplementação de vitamina C de fato reduz a frequência de resfriados. A probabilidade de sofrer de 3 resfriados ao longo do período de estudo foi reduzida em 66% no grupo que tomava suplementos de 500 mg / dia.

Durante décadas, vários relatórios de médicos forneceram ampla confirmação clínica sobre a eficácia da vitamina C no tratamento do resfriado comum (3-5). Os médicos ortomoleculares trabalharam com seus pacientes para otimizar a dose e confirmaram as conclusões dos autores do relatório Cochrane de que doses maiores de vitamina C são mais eficazes (6). Eles concluíram que os pacientes se beneficiarão com a ingestão de tanta vitamina C quanto puderem tolerar e os incentivaram a equilibrar os benefícios de combater um resfriado mais cedo com a desvantagem dos desconfortos intestinais. Esses desconfortos são inofensivos e duram, no máximo, algumas horas. Estudos epidemiológicos associam a suplementação de vitamina C a longo prazo com benefícios para a saúde e maior longevidade.

Estamos confiantes de que o RDA / DRI para vitamina C será eventualmente aumentado. É só uma questão de tempo.

### **Referências:**

- [1] Douglas RM, Hemilä H, Chalker E, Treacy B. Vitamina C para prevenir e tratar o resfriado comum. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2007. Issue 3. <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000980/abstract.html>
- [2] Sasazuki S, Sasaki S, Tsubono Y, Okubo S, Hayashi M, Tsugane S. Efeito da vitamina C no resfriado comum: ensaio clínico randomizado. European Journal of Clinical Nutrition, 2006. 60 (1), 9-17.
- [3] Cathcart RF. Vitamina C, titulando até a tolerância intestinal, ascorbemia e escorbuto agudo induzido. Medical Hypotheses, 1981. 7: 1359-1376. <http://www.orthomed.com/titrate.htm>
- [4] Klenner FR. Significado da alta ingestão diária de ácido ascórbico na medicina preventiva. Terapias megascórbicas: Vitamina C na medicina. Vol 1, 1. <http://www.vitaminfoundation.org/news.htm> Veja também: Saul AW. Escondido à vista de todos: O trabalho pioneiro de Frederick Robert Klenner, MD. J Orthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 1, p 31-38. <http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html>
- [5] Smith LH, Klenner FR. Guia clínico para o uso de vitamina C. [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)
- [6] Levy, Thomas E. Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases e Toxinas. Livon Books, 2002. ISBN-10 1401069630
- [7] <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n04.shtml>

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>

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