

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 6 de maio de 2010

O ácido fólico não causa câncer

Então, quem cometeu o erro?

Comentário por Andrew W. Saul

Editor-Chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

(OMNS, 6 de maio de 2010) A ciência é uma grande serva, mas um pobre mestre. Não raro, pode exemplificar o que o professor de matemática de Harvard Tom Lehrer satirizou como "o importante é entender o que você está fazendo, em vez de obter a resposta certa". Só porque um estudo publicado sugere algo, isso não significa que seja verdade.

Nunca gostei muito de matemática e ainda não gosto. Mas estou em dívida com professores de matemática dedicados que me ensinaram apesar de tudo. Décadas atrás, um desses professores me deu um conselho sábio que abrange todas as disciplinas: "Veja sua resposta. Sua resposta faz sentido?"

Portanto, quando a pesquisa sugere que o ácido fólico da vitamina causa de alguma forma o câncer de pulmão ou de cólon, é hora de ir aos livros. Ocasionalmente, pode ser necessário tirá-los do caminho e, em vez disso, usar o bom senso.

O folato, antes conhecido como vitamina B-9, recebeu esse nome em homenagem aos vegetais de folhas verdes escuras dos quais foi extraído. "Folium" significa folha em latim. Folhas e verduras são ricas em folato. Animais herbívoros obtêm bastante folato porque comem bastante folhagem. Animais carnívoros também obtêm bastante folato, porque consomem animais herbívoros. Na natureza, isso significa o animal inteiro, incluindo seus órgãos abdominais cheios da última refeição da presa de vegetação parcialmente digerida. Na verdade, as vísceras são normalmente a primeira coisa que um predador come.

Se o folato causasse câncer, todo o reino animal teria muito. E embora os animais selvagens tenham seus próprios problemas, o câncer raramente é um deles.

Se você olhar para a pesquisa que sugere uma conexão com o câncer humano (1,2), ela não diz que o ácido fólico nos alimentos causa câncer. A pesquisa aponta apenas para o ácido fólico, tão especificamente quanto o encontrado em suplementos, quanto o bicho-papão.

Mas não há praticamente nenhuma diferença entre as duas formas desse nutriente. O folato e o ácido fólico são diferentes apenas no fato de os grupos de ácido carboxílico terem se dissociado ou não. A fórmula molecular do ácido fólico é C₁₉, H₁₉, N₇, O₆. O folato é C₁₉, H₁₈, N₇, O₆. A diferença? O folato tem um cátion de hidrogênio a menos (H⁺). Um cátion de hidrogênio é um próton. Um único próton. Nunca vi evidências de que prótons causam câncer.

Se o folato / ácido fólico de alguma forma causou câncer, o problema seria o resto da molécula. Mas a maioria das pesquisas mostra que o ácido fólico / folato previne o câncer. É bem sabido que pessoas que comem dietas baseadas em vegetais têm um risco significativamente menor de câncer. Além de fornecer nutrientes, comer mais vegetação significa mais fibras e menos constipação, valioso para prevenir o câncer de cólon. Animais herbívoros definitivamente não são constipados. Pergunte a qualquer produtor de leite e você pode começar comigo: muitos anos atrás, eu costumava ordenhar 120 vacas duas vezes ao dia. Quando você andar atrás de Bossy, fique atento.

Quanto ao câncer de pulmão, a pesquisa que acusa o ácido fólico também mostra que 94% dos participantes do estudo que desenvolveram câncer de pulmão eram fumantes ou ex-fumantes. Fumar causa câncer. Animais não fumam. Mas comem muita folhagem, pastando em verduras ou empanturrando-se de tripas.

Ambos os estudos alegando que o ácido fólico causa câncer foram publicados no *Journal of the American Medical Association*, que também contém uma grande quantidade de publicidade farmacêutica. JAMA está entre os periódicos cujas pesquisas revisadas por pares mostraram ter um viés contra as vitaminas devido a interesses velados. (3)

O que é mais provável: que um pequeno grupo de cientistas cometeu um ou dois erros, ou que toda a Natureza cometeu? Neste, estou apoiando os animais. 1,8 milhão de espécies não podem estar todas erradas.

(Andrew W. Saul ensinou biologia, nutrição e ciências da saúde em nível universitário. Ele é o autor de *Doctor Yourself and Fire Your Doctor! E*, com o Dr. Abram Hoffer, co-autor de *Orthomolecular Medicine for Everyone* e *The Vitamin Cure para o alcoolismo*. Saul participa do documentário *Food Matters*. Ele faz parte do Conselho Editorial do *Journal of Orthomolecular Medicine*.

Referências:

(1) O ácido fólico B12 pode aumentar o risco de câncer.

<http://www.webmd.com/cancer/news/20091117/folic-acid-b12-may-increase-cancer-risk>

Estudo original: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19920236>

(2) Doses altas de ácido fólico podem aumentar o risco de câncer de cólon.

<http://www.foxnews.com/story/0,2933,278237,00.html>

Estudo original: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17551129>

(3) A propaganda de produtos farmacêuticos viesas as revistas contra os suplementos vitamínicos.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n02.shtml>

Estudo original: Kemper KJ, Hood KL. A propaganda farmacêutica afeta a publicação de jornais sobre suplementos dietéticos? *BMC Complement Altern Med.* 9 de abril de 2008; 8:11. Texto

completo em <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/8/11> ou <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=18400092>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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.