

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 13 de março de 2012**

### **Os médicos dizem que as vitaminas são seguras e eficazes**

(OMNS, 13 de março de 2012) A mídia proclama que tomar suplementos vitamínicos não tem valor e, de alguma forma, é realmente perigoso. Você ouviu uma bronca dos repórteres. Agora vamos ouvir os médicos.

#### **Michael Janson, MD:**

A dieta americana padrão não fornece nem mesmo a RDA. Dois terços de todas as refeições são feitas fora de casa e quase metade delas em lanchonetes. Você não pode esperar que isso forneça todos os nutrientes necessários, e muitos estudos mostram que não. Um grande número de pessoas internadas em hospitais apresenta deficiências e os problemas pioram no hospital. Aqueles que receberam suplementos têm uma taxa menor de complicações, alta mais rápida do hospital e menos mortes. As empresas de vitaminas não enviam médicos em férias pagas ou "seminários", como fazem as empresas farmacêuticas para prescrever seus medicamentos, e as vitaminas são seguras e baratas. Mas certamente isso não influencia a mídia paga por publicidade farmacêutica!

A vitamina E em altas doses (800 UI) aumenta a imunidade em idosos saudáveis. A vitamina C em doses (2.000 mg) muito acima da RDA (90 mg) reduz significativamente a rinite alérgica e asma e acelera a recuperação da constrição das vias aéreas induzida pela histamina. A vitamina B1 (tiamina) foi usada com sucesso para tratar a neuralgia do trigêmeo, conforme descrito em um artigo publicado no Journal of the American Medical Association em 1940.

Muitas pessoas estão perdendo a fé na profissão médica porque muitos médicos não estão dispostos a aceitar o que está se tornando conhecimento comum: as terapias nutricionais e nutricionais são mais seguras, mais baratas e mais eficazes do que a maioria dos outros tratamentos médicos. É claro que a maioria dos repórteres da mídia não conhece a literatura atual sobre nutrição, eles não conhecem a literatura antiga e não conhecem a literatura da meia-idade. Se eles não conhecem a literatura, não devem escrever artigos.

#### **Martin Gallagher, MD, DC:**

Sou médico há 37 anos. Durante esse tempo, tratei e supervisionei diretamente mais de 12.000 consultas com pacientes por ano. Para cada paciente, prescrevo uma variedade de vitaminas, minerais, medicamentos homeopáticos e ervas. Até o momento, não encontrei nenhuma complicação, reação anafilática ou morte. As doses têm estado bem acima das RDAs para

vitaminas e minerais. Na verdade, os tratamentos IV incluem doses de ascorbato (vitamina C) que variam de 10.000 a mais de 100.000 mg por sessão de tratamento.

Em uma época em que a principal causa de morte nos Estados Unidos é a medicação prescrita corretamente, precisamos adotar, e não castigar, os suplementos nutricionais.

**Robert G. Smith, Ph.D .:**

A maioria das pessoas nas sociedades modernas tem deficiências de vitaminas e minerais porque esses nutrientes são removidos pelo processamento industrial de alimentos. Suplementos vitamínicos e minerais são eficazes na prevenção de deficiências que causam doenças graves, como doenças cardíacas, câncer, diabetes, artrite, osteoporose, demência e muitas outras. Suplementos de vitaminas e minerais, quando tomados em doses adequadas, grandes o suficiente para funcionar (por exemplo: vitamina C para um adulto de 3.000 - 6.000 mg / dia, e muito mais quando estressado ou doente), são seguros e eficazes - e muito menos caro do que tomar medicamentos prescritos exagerados pela profissão médica e pela mídia.

**Michael J. Gonzalez, Ph.D .:**

Pesquisas na Europa mostraram que usuários de longo prazo de suplementos vitamínicos antioxidantes têm 48% menos risco de mortalidade por câncer e 42% menos mortalidade por todas as causas. [1] A mídia não se preocupou em mencioná-lo. Na verdade, existem evidências clínicas esmagadoras para justificar o uso de suplementos nutricionais para a prevenção de doenças e o apoio a uma saúde ótima. O Grupo Lewin estimou uma economia de US \$ 24 bilhões em 5 anos se alguns suplementos nutricionais básicos fossem usados em idosos. [2] Por outro lado, a prescrição de medicamentos mata mais de 100.000 pessoas por ano. [3]

**Thomas Levy, MD:**

Há mais política na medicina moderna do que na própria política moderna. O médico médio de hoje merece ainda menos confiança do que o político médio de hoje, já que os médicos continuam se recusando a permitir que os dados científicos sobre os profundos benefícios das vitaminas e outros suplementos antioxidantes cheguem a seus olhos e cérebros. E o firme apoio de uma imprensa, que coletivamente não tem mais um resquício de integridade jornalística ou científica, completa o enquadramento da colossal fraude médica de hoje. O dinheiro sempre governa o dia: as vitaminas dosadas corretamente eliminariam muito do lucro dos medicamentos prescritos.

**William B. Grant, Ph.D .:**

Os estilos de vida modernos, incluindo o uso de roupas e protetor solar, além de trabalhar e morar em casa, levaram a deficiências generalizadas de vitamina D. Numerosos estudos ecológicos e observacionais encontraram correlações entre doses mais altas de UVB solar e

concentrações de vitamina D e risco reduzido de muitos tipos de câncer, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, doenças infecciosas bacterianas e virais, doenças autoimunes, quedas e fraturas, comprometimento cognitivo e muitos mais tipos de doenças. Para compensar a falta de exposição ao sol, 1.000-5.000 UI de vitamina D3 por dia devem ser tomadas para aumentar as concentrações séricas de 25-hidroxivitamina D para pelo menos 30-40 ng / ml (75-100 nmol / L). Essas quantidades são seguras para todos, exceto aqueles com doenças granulomatosas, que podem desenvolver hipercalcemia. 1.000 a 5,

#### **W. Todd Penberthy, Ph.D .:**

A niacina, em particular, demonstrou fornecer benefícios excepcionais no tratamento de doenças cardiovasculares em ensaios clínicos após ensaios clínicos [4]. Em comparação, descobriu-se recentemente que o popular medicamento para diabetes Avandia causa um aumento de 43% nos ataques cardíacos em diabéticos. [5] Isso só foi divulgado **depois que** o Avandia já havia se tornado o medicamento para diabetes mais popular do mundo! Nunca subestime o poder das forças impulsionadas pelo mercado para vender drogas e livros, como *The End of Illness*, do Dr. Agus, em vez de informações adequadas sobre o que realmente funciona melhor.

As pessoas estão surpresas com a rapidez com que a simples ingestão de niacina corrige o colesterol alto, triglicérides altos, HDL baixo (o colesterol bom) e VLDL. Todos esses parâmetros são empurrados na direção mais saudável porque a niacina, em última análise, funciona dentro do corpo em mais de 450 reações. Há uma razão pela qual a niacina continua como uma terapia preferida para médicos bem informados, usando a terapia com niacina há mais de 50 anos. A niacina funciona melhor do que qualquer medicamento para corrigir a dislipidemia.

Uma coisa para sempre lembrar é isso. Você pode "provar" que qualquer medicamento ou vitamina **não** funciona se não estiver usando doses altas o suficiente para atingir a concentração correta da molécula. Além disso, todas as vias bioquímicas dependem de mais de uma molécula para funcionar corretamente, portanto, geralmente um medicamento / vitamina não é suficiente para uma saúde ideal. Nossos corpos dependem de vitaminas, não de drogas, para evitar doenças por meios que geralmente consideramos certos. Às vezes, precisamos de muito mais dessas moléculas essenciais. Isso é senso comum e é conhecido como medicina ortomolecular.

#### **James A. Jackson, Ph.D .:**

Por mais de vinte anos, fui o diretor de um laboratório de referência clínica aprovado pelo governo federal. Aceitamos amostras de todos os Estados Unidos e países estrangeiros. Medimos todas as vitaminas lipossolúveis e hidrossolúveis no sangue e na urina. Era comum encontrar deficiências de vitaminas em homens e mulheres, crianças ou adultos. As deficiências de vitaminas mais comuns foram vitamina C e vitamina D3. Os médicos da clínica trataram os pacientes com as vitaminas adequadas e foram monitorados por nosso laboratório. Muitos foram ajudados pelo tratamento de reposição de vitaminas, incluindo aqueles com queixas como dor de cabeça, dores nas articulações e musculares, síndrome da fadiga crônica e

TDAH. Publicamos muitos desses casos no *Journal of Orthomolecular Medicine* . (<http://orthomolecular.org/library/jom/index.shtml> )

**Ian Brighthope, MD:**

Mais de 70% dos australianos consomem vitaminas regularmente. Uma pesquisa no banco de dados do departamento de saúde revela que não ocorreram reações adversas graves ou mortes na população australiana nos últimos dez anos devido ao uso de medicamentos complementares. Há uma tendência extrema contra produtos de risco muito baixo a extremamente baixo por parte de reguladores governamentais e profissionais de saúde que trabalham dentro e fora das instituições estabelecidas.

**Robert Jenkins, DC, MS:**

Estou na prática há 52 anos e tratei milhares de pacientes com dieta e suplementos nutricionais para inúmeras condições de saúde, desde hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, síndrome metabólica, síndrome do intestino irritável e muitos outros. Ainda não experimentei reações adversas do paciente ao tomar suplementos nutricionais. Eu dei palestras para estudantes de medicina do segundo ano em duas escolas de medicina na área de Filadélfia, PA. Quando perguntei a esses alunos quanto treinamento nutricional eles haviam recebido, todos levantaram as mãos com o sinal de zero. A indústria farmacêutica garante que os estudantes de medicina sejam treinados em como prescrever seus medicamentos, enquanto nenhuma menção positiva é feita aos suplementos nutricionais. Por que alguém pensaria que nossos médicos modernos devem ser considerados autoridades em suplementação nutricional para problemas de saúde, quando não são treinados para isso? Quando essa falta de educação nutricional é combinada com a ignorância da mídia sobre os suplementos e seus benefícios, temos "cegos guiando cegos".

**Gert Schuitemaker, Ph.D .:**

Na Holanda, um relatório do Conselho de Saúde Holandês afirma que menos de 2% da população está comendo de acordo com as diretrizes dietéticas oficiais. [6] Além disso, as autoridades afirmam que, mesmo se uma pessoa estiver comendo de acordo com as diretrizes dietéticas, ela não está recebendo vitamina A, D, ácido fólico, ferro, selênio e zinco suficientes. [7] Pesquisa em um hospital holandês mostrou que 40% dos pacientes no momento da admissão estavam desnutridos. [8] Portanto, os suplementos dietéticos são necessários. Normalmente, as doenças crônicas, que se desenvolvem com o aumento da idade, são tratadas com medicamentos, inevitavelmente acompanhadas do risco de graves efeitos colaterais e mortes desnecessárias. Embora a base de muitas doenças crônicas seja um distúrbio metabólico e deficiências nutricionais, a melhor abordagem de tratamento é uma boa nutrição, incluindo o uso de suplementos dietéticos. O "não" em alegados efeitos tóxicos. Seguindo a literatura científica no dia a dia, em 30 anos, não vi nenhum efeito nocivo dos suplementos.

**Damien Downing, MD:**

Quanto mais toxinas você estiver exposto, mais nutrientes você usará para lidar com elas. Todos os anos, somos expostos a mais e mais toxinas, e nosso DNA não teve tempo para se adaptar. Metais pesados como chumbo, mercúrio, flúor; pesticidas, incluindo os mais novos, como o glifosato ("Roundup"); retardadores de chama que estão contaminando até o Ártico; e centenas de milhares de outras moléculas novas para a natureza com as quais todo ser humano precisa lidar. E, gostemos ou não, os medicamentos farmacêuticos também são, em sua maioria, toxinas.

Ao mesmo tempo, a agricultura intensiva, o esgotamento do solo e dietas pobres (muitas vezes impingidas a nós por razões espúrias, como medo do colesterol) significam que é normal ter deficiência agora. Somos deficientes em vitaminas, minerais e outros nutrientes também.

Que chance um humano tem? Um muito melhor se ela não acreditar na propaganda das grandes empresas, no dogma dos cientistas pagos pelo setor farmacêutico e na intimidação dos governos. Tome suas vitaminas.

**Steve Hickey, Ph.D .:**

Nos últimos três séculos, a frequência de deficiências e doenças infecciosas foi reduzida, por meio de uma melhor nutrição e higiene. Ao longo desse tempo, no entanto, o papel da nutrição foi menosprezado pelas autoridades. Essas mesmas autoridades agora rejeitam a ideia de que os suplementos nutricionais podem prevenir nossas doenças crônicas atuais. Assim, como resultado dessa medicina autoritária, podemos ter substituído os horrores da pelagra, do escorbuto e do raquitismo pelos da demência, doenças cardíacas e câncer. Nesse caso, é provável que no futuro as pessoas olhem para trás com semelhante consternação sobre a destruição atual e desnecessária da saúde. Como iremos respondê-los, quando eles perguntarem como poderíamos ter permitido que isso acontecesse?

**Dean Elledge, DDS, MS:**

A dieta rica em carboidratos e pobre em nutrientes é o principal fator que contribui para as doenças dentárias. [9] A vitamina D e a vitamina C são seguras para uso em odontologia para ajudar o paciente a se recuperar de doenças dentárias. As vitaminas em geral ajudam a reduzir a inflamação e as vitaminas antioxidantes reduzem a inflamação na doença periodontal. Os suplementos vitamínicos melhoram as reservas antioxidantes.

**Michael Ellis, MD:**

Vejo tantos pacientes na clínica geral convencional com deficiência de vitaminas. Tive um paciente que acabou em uma unidade de neurocirurgia de um hospital e só descobri que tinha deficiência grave de B12. Os alimentos que a maioria das pessoas ingere são ricos em açúcar,

processados e desnaturados de nutrientes essenciais. Todos os pacientes precisam, no mínimo, de multivitaminas diárias.

### **Ralph Campbell, MD:**

Temos falado muito sobre a alegada "toxicidade" das vitaminas ao longo das décadas em que estive na prática pediátrica. Continuo desconfiado da validade de tais acusações. A maioria é apenas regurgitação desinformada de estudos mal planejados. Se estiver alerta, o médico pode detectar facilmente as deficiências de vitaminas e, com experiência, detectar rapidamente os níveis de vitamina abaixo do ideal. O estabelecimento médico parece estar cada vez mais ciente da deficiência de vitamina D, B12 e ácido fólico. Por que a mídia está demorando tanto?

### **Karin Munsterhjelm-Ahumada, MD:**

Sou médico há 35 anos. Nos últimos 20 anos, tenho trabalhado combinando a medicina geral com a medicina nutricional (ortomolecular), a prática de prevenir e tratar doenças fornecendo ao corpo quantidades ideais de substâncias que são naturais ao corpo, principalmente vitaminas e minerais. Tive uma boa oportunidade de *comparar* os resultados do meu trabalho como clínico geral, *antes de* obter o conhecimento das vitaminas e minerais como substâncias terapêuticas, com o tempo *posterior*. Aprendi a integrá-los em meu trabalho com os pacientes. Posso certificar hoje que tenho visto um grande número de resultados muito positivos depois de começar a integrar as vitaminas no meu trabalho clínico. Os resultados têm sido particularmente bons em condições neurológicas e psiquiátricas, incluindo esquizofrenia, e em doenças hormonais e infecciosas. Durante esses últimos 20 anos, não vi efeitos colaterais graves das substâncias ortomoleculares. Pelo contrário, muitas vezes consegui diminuir a dosagem de drogas farmacêuticas fortes que causam efeitos colaterais graves. Isso resultou em uma qualidade de vida totalmente nova e melhor para meus pacientes e para mim como médico.

### **Conclusão:**

O velho ditado continua verdadeiro: a pessoa que diz que isso não pode ser feito não deve interromper a pessoa que está fazendo isso com sucesso. Médicos progressistas prescrevem vitaminas porque funcionam. Se o seu médico não "acredita" em vitaminas, talvez seja a hora de ele mudar esse sistema de crenças antiquado em favor das verdadeiras evidências clínicas.

### **Para mais leituras:**

Como aprender mais sobre medicina nutricional: Arquivo de informações e localização de um médico <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

Como os médicos usam (ou devem usar) a terapia com vitaminas <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n25.shtml>

Um guia para informações on-line sobre medicamentos nutricionais revisadas por pares <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n08.shtml>

Vitamina C intravenosa como terapia contra o câncer: acesso gratuito a vinte e uma palestras em vídeo de especialistas on-line <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n03.shtml>

Recursos adicionais sobre terapia nutricional <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n27.shtml>

### **Referências:**

1. Li K, Kaaks R, Linseisen J, Rohrmann S. Suplementação de vitaminas / minerais e câncer, mortalidade cardiovascular e por todas as causas em uma coorte prospectiva alemã (EPIC-Heidelberg). Eur J Nutr. 22 de julho de 2011.
2. Suh DC, Woodall BS, Shin SK, Hermes-De Santis ER. Impacto clínico e econômico de reações adversas a medicamentos em pacientes hospitalizados. Ann Pharmacother. 2000; 34 (12): 1373-9.
3. Lazarou J, Pomeranz BH, Corey PN. Incidência de reações adversas a medicamentos em pacientes hospitalizados: uma meta-análise de estudos prospectivos. JAMA. 1998 15; 279 (15): 1200-5.
4. Carlson LA: ácido nicotínico: o fármaco lipídico de amplo espectro. Uma revisão do 50º aniversário. J Intern Med, 2005; 258: 94-114.
5. Nissen SE e Wolski K: Efeito da rosiglitazona no risco de enfarte do miocárdio e morte por causas cardiovasculares. N Engl J Med, 2007; 356: 2457-2471.
6. Tendências significativas no consumo de alimentos na Holanda. Haia: Conselho de Saúde dos Países Baixos, 2002; publicação nº 12/12/2002.
7. Voedingscentrum. Richtlijnen goede voedselkeuze. [Centro de Nutrição da Holanda. Diretrizes de Boa Escolha Nutricional] 2011.
8. Naber TH, Schermer T., de Bree A et al. Prevalência de desnutrição em pacientes hospitalizados não cirúrgicos e sua associação com complicações da doença. Am J Clin Nutr. Novembro de 1997; 66 (5): 1232-9.
9. Elledge DA. Hemostasia eficaz e gerenciamento de tecidos. Odontologia Hoje, outubro de 2010, p150.

## **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>