

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 3 de setembro de 2013**

### **Eliminando vitaminas com artigos de lixo**

**Comentário de Travis V. Meyer**

(OMNS, 3 de setembro de 2013) Recentemente, enquanto navegava nas notícias, encontrei outro artigo destruindo vitaminas: "Pare de engolir vitaminas e as alegações sobre seus efeitos, os médicos recomendam." ( <http://minnesota.publicradio.org/display/web/2013/08/13/daily-circuit-vitamins-health> )

Achei este artigo interessante devido a algumas das declarações ultrajantes feitas no artigo por um Dr. Paul Offit e Dr. Donald Hensrud. Serei o primeiro a dizer que não estou no setor de saúde, nem tenho nenhum diploma de pós-graduação em ciências da saúde (meu mestrado é em administração de empresas, não em saúde). Ainda assim, algumas dessas afirmações são tão ultrajantes que você se pergunta como eles podem imprimir essas coisas com uma boa consciência.

Aqui estão apenas algumas citações do artigo que me fez balançar a cabeça, junto com minha própria opinião leiga sobre essas declarações:

"Pílulas de vitamina não são apenas de benefício incerto. Em alguns casos, e especialmente em grandes doses, são extremamente perigosas."

Esta é uma declaração muito carregada, pois afirma que você está potencialmente arriscando sua vida ao falar de suplementos em grandes doses. No entanto, onde estão as evidências que apóiam as alegações de que as vitaminas em grandes doses são "totalmente perigosas"? Tenho lido artigos que exaltam os valores da terapia vitamínica em megadose, e todos eles têm uma coisa em comum: referências às pesquisas científicas que sustentam sua posição. Para acreditar no artigo, ele deve especificar quais vitaminas são tão "perigosas" e precisamente o que isso significa, com abundantes citações de apoio.

A análise dos dados do relatório anual do centro de controle de venenos dos Estados Unidos indica que não houve nenhuma morte confirmada por vitaminas nos 28 anos em que tais dados estão disponíveis. ( <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n05.shtml> )

Que tal esta declaração:

"As megavitaminas contêm muitas vezes mais do que a dose diária recomendada. Cinco vezes, 10 vezes, às vezes 20 vezes mais. E acho que aí está o perigo. Existem vários estudos que mostram que você pode realmente obter muito de uma coisa boa, que isso pode realmente aumentar o risco de câncer e doenças cardíacas. Acho que a maioria das pessoas não sabe disso. "

Tenho que admitir que isso me surpreendeu. Na verdade, nunca vi um estudo confiável mostrando que tomar vitaminas em qualquer dose pode aumentar meu risco de câncer e doenças cardíacas. Novamente, adoraria ver esse grande número de estudos. A lógica dita se as vitaminas eram tão perigosas, e havia uma série de estudos apoiando essa afirmação, que essa notícia teria sido divulgada há muito tempo, especialmente porque a grande indústria farmacêutica estaria estourando champagne e enviando seus oficiais de propaganda para a prorrogação se tal notícia fosse divulgada. Sem mencionar os alertas de segurança e as prováveis retiradas do mercado dessas vitaminas. E isso me leva a outro ponto. Muitos medicamentos prescritos podem ser perigosos para a saúde, e vários grandes produtores de dinheiro tiveram que ser retirados por causa de efeitos colaterais perigosos. Comparadas às drogas, as vitaminas parecem muito seguras para mim.

Continuando:

"Mesmo um multivitamínico pode ser um pouco demais ... Se você estiver tomando apenas um nutriente, pode estar prejudicando o equilíbrio do meio geral."

Mesmo? Vou lhe contar o que desequilibrou *meu* meio: tomar apenas um antibiótico. Meu ambiente estava tão desequilibrado que eu ficava presa no banheiro a cada 30 minutos. Se tomar uma vitamina, digamos vitamina C extra, pode prejudicar o equilíbrio nutricional, quero provas, não suposições ou especulações.

Os antibióticos colocam mais de 142.000 em salas de emergência todos os anos, apenas nos EUA. Os antibióticos comuns, os mais freqüentemente prescritos e considerados mais seguros, causam quase metade dessas emergências. ( <http://cid.oxfordjournals.org/content/47/6/735.long> )

O fato de fontes de notícias supostamente confiáveis publicarem tais artigos descartáveis simplesmente me espanta. Como você pode fazer tais afirmações especulativas sem quaisquer fatos para apoiar tais afirmações? Supõe-se que sejam cientistas que baseiam suas afirmações em fatos e pesquisas, não charlatães que especulam sobre o que pode ou não mudar seu "meio".

O que nos leva às afirmações que mais me irritam sobre este artigo:

"Offit argumentou em um artigo de opinião recente no *New York Times* que" as pessoas precisam apenas da dose diária recomendada - a quantidade de vitaminas encontradas em uma dieta de rotina. "

Isso depende de como você quantifica a necessidade e de como quantifica o que constitui uma dieta de rotina. Suponho que se você não quiser desenvolver escorbuto, tudo que você precisa é o RDA. Mas esse é realmente o ponto? Não quero ficar doente, não quero ter câncer e não quero precisar de antibióticos, então talvez precise de um pouco mais do que a RDA. Como sabemos que os alimentos processados que compramos nos últimos 50 anos são tão nutritivos? Na verdade, não houve muito barulho sobre como nossa dieta rotineira de alimentos processados está nos deixando obesos e doentes?

Você não precisa de um diploma de médico para inclinar a cabeça e dizer: "Espere um minuto, algo cheira a peixe aqui e não são minhas pílulas de ômega 3". Eu gostaria de encerrar com isto: minha esposa e filho reduziram significativamente suas terríveis alergias tomando grandes doses de vitamina C diariamente. Além disso, meu filho parece ter aumentado seu foco depois de começar a tomar suplementos de niacina. Tudo isso e nenhum sinal de câncer ou doença cardíaca.

*(Travis Meyer se descreve como "um Joe médio que encontrou abordagens ortomoleculares para a saúde quando a medicina convencional não o ajudava com um caso de prostatite. Depois de pesquisar e ler sobre o assunto, ele conseguiu se curar e se tornou um defensor da abordagens melhores, mais seguras, mais econômicas e de mente aberta para a saúde e a medicina. ")*

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

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