

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 23 de dezembro de 2013

### Não há hospitais? Não existem casas de repouso?

por Andrew W. Saul, Editor

(OMNS 23 de dezembro de 2013) Pode ser divertido, mas nunca fiz compras na Neiman Marcus, Hammacher Schlemmer ou Saks Fifth Avenue. Anos atrás, como um turista da Big Apple, dei uma boa olhada na janela do restaurante Waldorf Astoria e li o menu do almoço. Uma pequena salada verde custava mais do que eu gostaria de gastar em um jantar inteiro em qualquer outro lugar. Quando luxos são previsivelmente caros, podemos zombar, desejar ou babar.

Mas o que realmente chamou minha atenção cada vez mais avarenta foi uma recente visita a um supermercado. Não uma boutique chique de munchie, apenas uma cadeia de lojas comum em uma comunidade da classe trabalhadora. Foi até o departamento de produção e lá estavam elas: laranjas, um dólar. Cada. Toranjas eram ainda mais.

Mais tarde, eu estava em uma conhecida loja de departamentos grande. O ácido ascórbico, vitamina C, 500 mg, custava menos de dez dólares por 500 comprimidos. São dois centavos por comprimido, quatro centavos por 1.000 mg.

Uma laranja de tamanho médio comprada em loja pode conter 60 miligramas de vitamina C ( <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5552.html> ). Acho que esse número seria substancialmente mais baixo para a maioria das laranjas de aparência cansada e fora do estado que você provavelmente comprará no meio do inverno. Mesmo se permitirmos generosos 62 mg, são necessárias oito laranjas para igualar o ácido ascórbico em um único comprimido de 500 mg. Oito laranjas podem custar oito dólares. O comprimido de vitamina C pode custar dois centavos. Isso significa que, miligrama por miligrama, a **vitamina C dos comprimidos é quatrocentas vezes mais barata do** que a vitamina C das laranjas. Mesmo que aquelas laranjas fossem incríveis com 75% de desconto, ainda assim custariam 100 vezes mais do que o suplemento.

Estou totalmente ciente de que comer laranjas traz muitos benefícios colaterais. Entre outras coisas, as laranjas contêm bioflavonóides, fibras e são deliciosas. Mas seu preço continua sendo um obstáculo.

Algumas laranjas diárias são saladas Waldorf vistas pela janela; luxo virtualmente inacessível para milhões de pessoas. Por outro lado, qualquer pessoa, e quero dizer qualquer pessoa, pode encontrar \$ 7,30 por ano por um comprimido de vitamina C todos os dias.

Muitas pessoas comem dietas realmente ruins e totalmente desequilibradas. Alguns o fazem por escolha, outros por circunstâncias. Se você tem dinheiro, ainda pode comer errado. Olhe

em volta e veja. Mas se você for realmente pobre, não terá condições de comprar a quantidade e a variedade de produtos frescos necessários para comer direito.

É muito mais barato obter vitaminas e outros micronutrientes da suplementação do que obtê-los dos alimentos. Eu gostaria que não fosse o caso, mas é. É por isso que o multivitamínico é o maior negócio de saúde do planeta.

Isso é especialmente importante para os pobres.

Com desculpas a Charles Dickens e uma profunda reverência à *Forbes* (1), NBC (2), CBS (3), *Annals of Internal Medicine* (4), *The New York Times* (5), *The Week* (6) e outros mídia farmafílica (amante de drogas), ofereço cumprimentos de Natal, abaixo:

"Nesta época festiva do ano, Sr. Scrooge", disse o cavalheiro, "é mais do que o normal desejável que façamos algumas pequenas provisões para os pobres e indigentes, que sofrem muito atualmente. Centenas de milhares são em falta de nutrição adequada, senhor. "

"Não há hospitais?" perguntou Scrooge.

"Muitos hospitais", disse o cavalheiro.

"E as casas de repouso", exigiu Scrooge. "Eles ainda estão em operação?"

"Eles são. Mesmo assim", respondeu o cavalheiro, "Eu gostaria de poder dizer que não são."

"Oh. Eu estava com medo, pelo que você disse a princípio, que algo tivesse acontecido para impedi-los em seu curso útil", disse Scrooge.

"Com a impressão de que dificilmente fornecem saúde mental ou corporal adequada à multidão", respondeu o cavalheiro, "alguns de nós estão se esforçando para mudar as coisas."

"Esses estabelecimentos são suficientes", disse Scrooge. "Aqueles que estão mal devem ir para lá."

"Muitos não podem ir para lá; muitos preferem morrer."

"Se eles preferem morrer", disse Scrooge, "é melhor fazer isso e diminuir o excesso de população."

*Mais tarde naquela noite, quando Scrooge estava com o Espírito do Natal Presente:*

Das dobras de seu manto, o Espírito trouxe dois filhos. Eles se ajoelharam a seus pés e agarraram-se à parte externa de sua vestimenta. Eles eram um menino e uma menina, magros e maltrapilhos. Scrooge recuou, horrorizado.

O Espírito disse: "Este menino é Ignorância. Esta menina é Desejada. Cuidado com os dois, mas acima de tudo, cuidado com esse garoto."

A ignorância é de fato a maior ameaça. A mídia noticiosa, por suas próprias palavras, é a própria personificação da ignorância. Eles alertam as pessoas sobre os suplementos quando a suplementação é exatamente o que as pessoas precisam para serem mais saudáveis ou, pelo menos, menos doentes. Claro, se as pessoas estivessem menos doentes, usariam menos drogas. A receita da publicidade farmacêutica chega aos bolsos da mídia. Isso explicaria aqueles problemas com vitaminas.

Mas podemos consertar. Melhorar a ingestão de vitaminas e minerais essenciais por meio de multivitaminas baratas e comprimidos de vitamina C melhorará a saúde em todo o país. Até que possamos fazer com que todos comam de maneira saudável, a suplementação é uma resposta acessível e imediatamente disponível.

#### Referências:

1. **Forbes:** Caso encerrado: Multivitaminas não devem ser usadas. <http://www.forbes.com/sites/larryhusten/2013/12/16/case-closed-multivitamins-should-not-be-used/>
2. **NBC Nightly News**, 16 de dezembro de 2013: Novos estudos dissipam os mitos das multivitaminas. <http://www.nbcnews.com/video/nightly-news/53848559/#53848559>
3. **CBS:** Pesquisadores multivitamínicos dizem que "o caso está encerrado" depois que os estudos não encontraram benefícios para a saúde. <http://www.cbsnews.com/news/multivitamin-researchers-say-case-is-closed-supplements-dont-boost-health/>
4. **Annals of Internal Medicine:** Basta: pare de desperdiçar dinheiro em vitaminas e suplementos minerais. 17 de dezembro de 2013, vol. 159. No. 12. <http://annals.org/article.aspx?articleid=1789253>
5. **NY Times:** [http://www.nytimes.com/2013/12/15/opinion/sunday/skip-the-supplements.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2013/12/15/opinion/sunday/skip-the-supplements.html?_r=0)
6. **A semana:** <http://theweek.com/article/index/254290/how-the-vitamin-industrial-complex-swindled-america>

#### Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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