

PARA LANÇAMENTO IMEDIATO

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 9 de agosto de 2026

Um novo estudo prospectivo associa a suplementação com vitamina C a um menor risco de esclerose múltipla

Por Richard Z. Cheng, MD, PhD

, Editor-Chefe, Orthomolecular Medicine News Service (OMNS)

Um grande estudo prospectivo baseado na população publicado na **revista Nutrients** relatou que a suplementação regular de vitamina C estava associada a um risco significativamente menor de desenvolver esclerose múltipla (EM), contribuindo com evidências epidemiológicas importantes para o crescente corpo de pesquisas que relacionam o estado nutricional a doenças autoimunes e neurodegenerativas.

Os pesquisadores analisaram dados de **486.908 participantes** inscritos no Biobanco do Reino Unido que estavam livres de doenças neurológicas no início do jogo. Os participantes foram acompanhados por uma mediana de **13,5 anos**, durante os quais **452 pessoas desenvolveram esclerose múltipla**.

Após ajustar por características demográficas, fatores de estilo de vida, hábitos alimentares, status socioeconômico e outros fatores de confusão medidos usando a ponderação da propensão para a propensão, a suplementação regular de vitamina C esteve associada a uma **incidência aproximadamente 49% menor de esclerose múltipla** em comparação com não usuários (razão de risco 0,51).

Curiosamente, a associação parecia relativamente específica para a vitamina C. Nem o uso geral de suplementos alimentares nem a suplementação multivitamínica demonstraram redução semelhante no risco de EM, sugerindo que os achados não foram simplesmente explicados por estilos de vida mais saudáveis entre os usuários de suplementos. A associação protetora também foi mais forte entre indivíduos com suscetibilidade genética moderada ou alta à esclerose múltipla.

Por que esses achados são importantes

A esclerose múltipla é uma doença crônica imunomediada, caracterizada por desmielinização inflamatória e neurodegeneração progressiva no sistema nervoso central. Embora sua causa precisa permaneça incompletamente compreendida, o estresse oxidativo, a inflamação crônica, a disfunção mitocondrial, a desregulação imunológica e a deterioração da barreira hematoencefálica são amplamente reconhecidos como contribuintes para o desenvolvimento e progressão da doença.

A vitamina C é principalmente conhecida como antioxidante, mas suas funções biológicas vão muito além da remoção de radicais livres. Está envolvida na regulação imunológica, síntese de colágeno, função endotelial, metabolismo mitocondrial, atividade leucocitária e inúmeras reações enzimáticas essenciais para manter a função fisiológica normal e a integridade dos tecidos.

Esses papéis biológicos bem estabelecidos fornecem mecanismos plausíveis pelos quais o status adequado de vitamina C pode influenciar a suscetibilidade a distúrbios imunomediados, como a esclerose múltipla.

Pontos fortes do estudo

Várias características reforçam a confiança na associação relatada.

O estudo incluiu quase meio milhão de participantes, proporcionando poder estatístico excepcional. Como a suplementação com vitamina C foi registrada antes do início da doença, o desenho prospectivo reduz substancialmente a possibilidade de causalidade reversa. Além disso, os pesquisadores utilizaram ponderação de pontuação de propensão juntamente com múltiplas análises de sensibilidade para minimizar o viés decorrente de diferenças medidas em comportamentos de saúde, dieta e status socioeconômico.

Embora estudos observacionais não possam estabelecer causalidade, grandes estudos de coorte prospectivos permanecem entre as abordagens epidemiológicas mais robustas para identificar fatores de risco potencialmente modificáveis que merecem investigação adicional.

Limitações importantes

Os pesquisadores enfatizam corretamente que o estudo demonstra uma associação, não uma prova de causalidade.

O uso de vitamina C foi autorrelatado no momento da inscrição, e não havia informações sobre dose, duração da suplementação, adesão e mudanças durante o acompanhamento. Como em todos os estudos observacionais, a confusão residual não pode ser completamente excluída, apesar de um ajuste estatístico extensivo.

Portanto, esses achados devem ser considerados como novas evidências importantes e não como provas definitivas de que a suplementação com vitamina C previne a esclerose múltipla. Confirmação em populações independentes, estudos mecanistas e ensaios clínicos randomizados será necessária antes que recomendações clínicas possam ser baseadas nessas observações.

Uma perspectiva ortomolecular

A medicina ortomolecular há muito enfatiza que manter o estado nutricional ideal apoia a função fisiológica normal e pode melhorar a resiliência diante de doenças crônicas.

O presente estudo não estabelece que a vitamina C sozinha previne a esclerose múltipla. Na verdade, traz evidências epidemiológicas significativas para um corpo crescente de literatura que sugere que o estado nutricional pode influenciar a suscetibilidade a distúrbios imunomediados.

Dado o papel estabelecido da vitamina C na defesa antioxidante, regulação imunológica, integridade vascular, síntese de colágeno, função mitocondrial e reparo tecidual, a associação relatada é biologicamente plausível e merece investigação adicional.

Do ponto de vista da **Medicina Integrativa de Sistemas Ortomoleculares (I-OM)**, doenças crônicas como a esclerose múltipla dificilmente surgem por uma única causa ou podem ser prevenidas com uma única intervenção. Em vez disso, o status ótimo de micronutrientes, incluindo vitamina C adequada, deve ser considerado como um componente de uma abordagem sistêmica abrangente que também aborde a saúde metabólica, o estresse oxidativo, a inflamação, a integridade vascular, a função mitocondrial, o estilo de vida e outros determinantes da resiliência fisiológica a longo prazo.

Olhando para o Futuro

Este grande estudo prospectivo fornece novas evidências epidemiológicas importantes que ligam a suplementação regular de vitamina C a uma incidência substancialmente menor de esclerose múltipla.

Se essa associação reflete um verdadeiro efeito protetor causal permanece incerto. No entanto, os resultados fornecem uma forte justificativa para pesquisas mecanicistas adicionais, replicação em outras populações e ensaios clínicos randomizados bem projetados.

À medida que nosso entendimento sobre nutrição e doenças autoimunes continua evoluindo, estudos como este ressaltam a importância de pesquisar estratégias nutricionais seguras, acessíveis e biologicamente plausíveis que possam contribuir para a prevenção de doenças e a saúde neurológica a longo prazo.

Nota Editorial (OMNS)

O Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular relata novas descobertas científicas relevantes à nutrição, medicina ortomolecular e saúde integrativa. Este artigo resume um estudo de coorte prospectivo recentemente publicado. Os achados relatados demonstram uma associação observacional e não devem ser interpretados como estabelecimento de uma relação causal ou como base para a mudança da prática clínica sem evidências adicionais.

Referência

Associação da suplementação de vitamina C e suscetibilidade genética com o risco de esclerose múltipla: um estudo de coorte prospectivo baseado em população. *Nutrientes*. 2026; 18(14):2367. DOI: [10.3390/nu18142367](https://doi.org/10.3390/nu18142367)

Discussão e perguntas com leitores

A OMNS recebe comentários, perguntas, ideias, experiências e diálogos respeitosos de leitores, pacientes, profissionais de saúde, pesquisadores e estudantes de todo o mundo.

Incentivamos a participação no OMNS Interactive, onde a troca de conhecimento e perspectivas ajuda a avançar na compreensão e fomentar debates significativos.

Participe da conversa:

<https://omns.substack.com>

Sobre a OMNS Interactive

OMNS Interactive é a plataforma de discussão e comentários do Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular (OMNS).

O site original da OMNS permanece como o arquivo oficial das publicações da OMNS.

Assine o OMNS Interactive para futuros artigos, comentários e discussões:

<https://omns.substack.com>

O conteúdo é fornecido apenas para fins educacionais e não constitui aconselhamento médico.

Siga OMNS Interactive

