

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 30 de octubre de 2007

Los médicos dicen: aumente las dosis diarias recomendadas Ahora

(OMNS 30 de octubre de 2007) La ingesta diaria recomendada / las ingestas dietéticas de referencia son demasiado bajas y la mayoría debería aumentarse de inmediato, dice un panel independiente de médicos, académicos e investigadores. En una declaración de esta semana, el Panel Independiente de Revisión de la Seguridad de las Vitaminas dijo: "Las recomendaciones de nutrientes patrocinadas por el gobierno, como las RDA / DRI de EE. UU., No están a la altura del progreso reciente en la investigación nutricional. Si bien las recomendaciones oficiales actuales de vitamina A, hierro, calcio y algunos otros nutrientes son generalmente adecuadas, se le ha pedido al público que consuma muy poco de muchos otros nutrientes claves. La ingesta inadecuada y los estándares inadecuados para juzgar la ingesta han provocado una insuficiencia de nutrientes generalizada, enfermedades crónicas y una población desnutrida pero con sobrepeso". Citando una gran cantidad de informes médicos y estudios clínicos, el IVSRP pidió aumentos sustanciales en la ingesta diaria de vitaminas B, vitaminas C, D y E, y de los minerales selenio, zinc, magnesio y cromo. "El aumento de la RDA / DRI salvará vidas y mejorará la salud", dijo el Panel. "Las deficiencias de nutrientes clínicas y subclínicas se encuentran entre las principales causas de los mayores problemas de salud de nuestra sociedad. El cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades mentales y otras enfermedades son causadas o agravadas por una ingesta deficiente de nutrientes. La buena noticia es que la evidencia científica muestra que un consumo suficientemente alto de nutrientes ayuda a prevenir estas enfermedades". "Las deficiencias de nutrientes clínicas y subclínicas se encuentran entre las principales causas de los mayores problemas de salud de nuestra sociedad. El cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades mentales y otras enfermedades son causadas o agravadas por una ingesta deficiente de nutrientes. La buena noticia es que la evidencia científica muestra que un consumo suficientemente alto de nutrientes ayuda a prevenir estas enfermedades". "Las deficiencias de nutrientes clínicas y subclínicas se encuentran entre las principales causas de los mayores problemas de salud de nuestra sociedad. El cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades mentales y otras enfermedades son causadas o agravadas por una ingesta deficiente de nutrientes. La buena noticia es que la evidencia científica muestra que un consumo suficientemente alto de nutrientes ayuda a prevenir estas enfermedades".

Específicamente, el IVSRP pidió un nuevo estándar, un Requisito de Salud Óptimo, recomendando el consumo diario de nutrientes por parte de los adultos en las siguientes cantidades más altas:

Vitaminas

B-1 Tiamina: 25 mg

B-2 Riboflavina: 25 mg

B-3 Niacinamida: 300 mg
B-6 Piridoxina: 25 mg
Ácido fólico: 2,000 mcg
B-12 Cobalamina: 500 mcg
C: 2,000 mg
D3: 1,500 UI
E como tocoferoles naturales mixtos: 200 UI

Minerales

Zinc: 25 mg
Magnesio: 500 mg
Selenio: 200 mcg
Cromo: 200 mcg

El Panel concluyó afirmando: "En el pasado, las normas demasiado conservadoras patrocinadas por el gobierno han fomentado la complacencia dietética. Se ha hecho creer a las personas que pueden obtener todos los nutrientes que necesitan de una 'dieta equilibrada' de alimentos procesados. no es cierto. Para una ingesta adecuada de vitaminas y minerales, una dieta de alimentos integrales sin procesar, junto con el uso inteligente de suplementos nutricionales, es más que una buena idea: es esencial. "

Los panelistas independientes de revisión de la seguridad de las vitaminas son:

Abram Hoffer, MD
Michael Janson, MD
Thomas Levy, MD, JD
Erik Paterson, MD
Woody R. McGinnis, MD
Allan N. Spreen, MD
Bo H. Jonsson, MD, PhD
Chris M. Reading, MD
Bradford Weeks, MD
Karin Munsterhjelm -Ahumada, MD
Jerry Green, MD
Stephen Faulkner, MD
Klaus Wenzel, MD
Richard Huemer, MD
Peter H. Lauda, MD
Jonathan Prousky, ND
Michael Friedman, ND
William B. Grant, PhD
Harold Foster, PhD
HH Nehrlich, PhD
Steve Hickey , PhD
Gert E. Schuitemaker, PhD
Andrew W. Saul, PhD, Presidente

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

Linus Pauling definió la medicina ortomolecular como "el tratamiento de enfermedades mediante la provisión de un entorno molecular óptimo, especialmente las concentraciones óptimas de sustancias normalmente presentes en el cuerpo humano". La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular revisado por pares es un recurso informativo sin fines de lucro y no comercial.