

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 4 de febrero de 2010

La Dosis Diaria Recomendada de Vitamina C es el 10% del Estándar del USDA Para Conejillos de Indias

¿Es Usted Más Saludable que un Animal de Laboratorio?

Comentario de Andrew W. Saul

Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

(OMNS, 4 de febrero de 2010) **La dosis diaria recomendada de vitamina C para humanos en los EE. UU. Es solo el 10% de los estándares de vitamina C del gobierno para los conejillos de Indias.**

Espera un minuto; eso no puede ser verdad.

¿Puede?

El Departamento de Agricultura de EE. UU. Declara que "el requerimiento de vitamina C de la cobaya es de 10 a 15 mg por día en condiciones normales y de 15 a 25 mg por día si está embarazada, lactando o en crecimiento". (1)

Bueno, eso suena razonable. Pero, ¿cuánto es eso en comparación con los humanos?

Un conejillo de indias adulto pesa alrededor de un kilogramo (2,2 libras). Por tanto, los conejillos de Indias necesitan entre 10 y 25 miligramos de C por kilogramo.

En los EE. UU., Un ser humano promedio pesa (al menos) 82 kg (180 libras). (2)

Eso significa que los estándares del USDA, si se nos aplicaran de manera justa, establecerían nuestro requerimiento de vitamina C en algún lugar entre 820 mg y 2,000 mg de vitamina C por día.

La dosis diaria recomendada de vitamina C de EE. UU. Es diferente. Bastante diferente.

Es más bajo. Mucho más bajo.

La dosis diaria recomendada de vitamina C en los Estados Unidos para los seres humanos es de 90 mg para los hombres; 75 mg para mujeres. (Si fuma, permiten 35 mg / día adicionales adicionales. Vaya).

¿Por qué a los humanos se nos insta repetidamente a consumir solo la dosis diaria recomendada cuando la dosis diaria recomendada es una décima parte o menos del requerimiento oficial de nutrientes de ese mismo gobierno para un animal?

No es de extrañar que tanta gente esté enferma y no es de extrañar que sus facturas médicas sean tan altas.

Si vamos a tener cobertura de seguro médico para todos, ¿no sería bueno que el gobierno nos ofreciera primero el mismo trato que les da a los conejillos de Indias?

(Andrew W. Saul enseñó nutrición, ciencias de la salud y biología celular a nivel universitario. Es el autor de *Doctor Yourself* y *Fire Your Doctor!* Y, con el Dr. Abram Hoffer, coautor de *Orthomolecular Medicine for Everyone* y *The Vitamin Cure para el alcoholismo*. Saul aparece en el documental *Food Matters*. Es miembro del consejo editorial de la revista *Journal of Orthomolecular Medicine*.)

Referencias:

(1) Guía de recursos para el cuidado de animales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Cuidado de animales, 12.4.2 http://www.aphis.usda.gov/animal_welfare/downloads/manuals/dealer/feeding.pdf

(2) Centro Nacional de Estadísticas de Salud <http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/04news/americans.htm> En 2002, el peso promedio de los hombres en los Estados Unidos era de 191 libras y de las mujeres de 164 libras. Pocos discutirían que estos pesos han aumentado significativamente en los últimos ocho años.

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

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.