

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 6 de diciembre de 2013

Ácido Ascórbico Vitamina C: ¿Cuál es la Verdadera Historia?

Por Andrew W. Saul, Editor

(OMNS 6 de diciembre de 2013) ¿Escuchó algo malo últimamente sobre la vitamina C del ácido ascórbico? Si no lo ha hecho, es posible que haya estado visitando Neptune durante demasiado tiempo. Durante casi cuatro décadas, he visto que, como todas las otras modas, el ataque a las vitaminas entra y sale de moda. Últimamente ha sido (de nuevo) temporada alta de vitamina C, especialmente si se toma como ácido ascórbico barato. Linus Pauling, el defensor más calificado del mundo de la vitamina C, instó a las personas a tomar polvo o cristales de ácido ascórbico puro.

Sin haber conocido al Dr. Pauling, también son los que usaba la bisabuela cuando enlataba duraznos en casa. El polvo de vitamina C sigue siendo barato y está disponible en Internet. Un cuarto de cucharadita es un poco más de 1,000 mg. Si encuentra un polvo que es sustancialmente menos potente que eso, puede contener rellenos. Elija en consecuencia.

Les he dicho a mis alumnos durante mucho tiempo: "Si no escucharon a Linus Pauling, no se sorprendan de que no hagan fila para escuchar lo que usted tiene que decir". Pero los dos premios Nobel no compartidos de Pauling (él es la única persona en la historia con esa distinción) no protegen de los críticos que critican el ácido ascórbico C sin antes considerar algo de bioquímica básica.

Atómicamente Correcto

La vitamina C es ácido ascórbico, C₆H₈O₆, y eso es prácticamente todo. Si realmente quiere impresionar a sus amigos, el ácido ascórbico también se puede llamar (5R) -5 - [(1S) -1,2-Dihidroxietil] -3,4-dihidroxi-2 (5H)-furanona. Como me gustaba decirles a mis estudiantes universitarios, ahora hay algo para que respondas cuando tus padres te pregunten qué aprendiste hoy en la escuela.

Incluso si esta molécula proviene de OGM, que desapruebo, todavía está bien molecularmente. No se pueden modificar genéticamente los átomos de carbono, hidrógeno u oxígeno.

Hay dos formas en que los átomos pueden organizarse para producir C₆H₈O₆. Uno es el ácido ascórbico. El otro es el ácido eritórbico, también conocido como ácido isoascórbico o ácido D-araboascórbico. Es un antioxidante comercial, pero el cuerpo no puede utilizarlo como nutriente esencial.

Acidez

Esa palabra "ácido" nos pone en marcha, pero de hecho el ácido ascórbico es un ácido débil. Si puede comer tres naranjas, si puede beber una cola carbonatada o si puede agregar vinagre en su pescado frito o en su ensalada,

hay poco de qué preocuparse. De hecho, el ácido normal de su estómago es 50 veces más fuerte que la vitamina C. El estómago está diseñado para soportar ácidos fuertes, y este ácido fuerte del estómago no destruye los nutrientes. Si lo fueran, todos los mamíferos estarían muertos. ¿Alguna vez has notado que cuando vomitas puedes sentir el ardor en la garganta? Eso es ácido de estómago. Un poco asqueroso, pero lo necesitamos para vivir. Las personas que tienen muchos problemas con hernias de hiato o reflujo pueden regurgitar suficiente ácido durante un período de meses en el que dañan y cicatrizan la garganta.

La vitamina C no podría hacer eso en una apuesta. Es imposible. No podría encender su automóvil si pone vinagre en la batería de su automóvil. Requiere ácido sulfúrico, que es un ácido muy fuerte. El ácido clorhídrico en el estómago es solo un poco más débil que el ácido de la batería del automóvil. La vitamina C es casi tan débil como la limonada. Esa es una gran diferencia.

Probióticos

Si come yogur o toma cápsulas de probióticos, terminan en su estómago. Allí son sometidos a este fuerte ácido estomacal y sobreviven fácilmente. Las bacterias acidófilas, como las que se encuentran en el yogur, se denominan literalmente así porque son "amantes de los ácidos". Muchos estudios muestran que comer yogur y otros suplementos probióticos es una buena idea y que funciona. Si un ácido fuerte no los mata, tampoco lo hará un ácido débil.

Además, su cuerpo secreta una sustancia altamente alcalina justo donde comienza su intestino delgado, justo después del estómago. Esto neutraliza el ácido del estómago y automáticamente evita que el resto de su intestino se vuelva ácido. Si el cuerpo puede neutralizar un ácido fuerte, el ácido ascórbico es prácticamente irrelevante.

Buffering –amortiguador-

El ácido ascórbico puede amortiguarse, y si tiene un estómago sensible, debería serlo. Hay una variedad de formas no ácidas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml> No vendo vitaminas ni ningún otro producto para la salud, y no hago recomendaciones de marcas.

No se deje engañar ni fanfarronear sobre el ácido ascórbico. Es barato y funciona. Aparte del ascorbato de sodio intravenoso, la gran mayoría de las investigaciones que muestran que la vitamina C es eficaz en la prevención y el tratamiento de enfermedades ha utilizado ácido ascórbico simple. Sí, las cosas baratas.

Recuerde lo que Ward Cleaver, padre de televisión en "Leave it to Beaver", le dijo a su hijo pequeño: "Mucha gente pasa por la vida tratando de demostrar que las cosas que son buenas para ellos están mal".

(Andrew W. Saul, editor de OMNS, ha enseñado ciencias de la salud, recuperación de adicciones, nutrición clínica y química. Es coautor, con el Dr. Steve Hickey, de "Vitamin C: The Real Story").

Aprender más:

Vitamina C como

antiviral <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>

Gripe, virus y megadosis de vitamina

C <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

¿Los peces tropicales obtienen cálculos renales por la vitamina C? Ganan mucho más que la RDA <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n04.shtml>

Qué causa realmente los cálculos renales (y por qué la vitamina C no) <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>

Vitamina C: ¿Cuál es la mejor

forma? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

El texto completo del libro de Irwin Stone sobre vitamina C "The Healing Factor" se encuentra disponible para lectura gratuita en <http://vitaminfoundation.org/stone/>

Cómo alcanzar la saturación (tolerancia intestinal) con dosis orales de vitamina C, por Robert F. Cathcat <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Acerca de Frederick Robert Klenner,

MD <http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html>

Tabla de dosificación del Dr.

Klenner <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

Por qué el gobierno piensa que los conejillos de Indias son más importantes que las personas <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml>

Levy, TE. Curar lo incurable. Vitamina C, enfermedades infecciosas y toxinas. Henderson, NV: MedFox Publishing, 2004. Revisado

en <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n02-p117.pdf>

Pauling L. Cómo vivir más y sentirse mejor. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 2006. Revisado

en <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html> . La bibliografía completa sobre vitaminas y nutrición de Linus Pauling está publicada en http://www.doctoryourself.com/biblio_pauling_ortho.html

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>