

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de enero de 2026

¿Puede un nutriente esencial para la vida ser un alérgeno?

Por qué la "alergia a la vitamina C" es una imposibilidad lógica

Richard Z. Cheng, MD, PhD

Editor Jefe, Orthomolecular Medicine News Service

Introducción

Me hacen esta pregunta con una frecuencia notable, por parte de pacientes, médicos, farmacéuticos e incluso en congresos médicos:

"Doctor, las instrucciones intravenosas de vitamina C enumeran muchas contraindicaciones, incluyendo 'alergia a la vitamina C'. ¿Son reales?"

La persistencia de esta pregunta revela un problema más profundo. El problema no es la confusión sobre la vitamina C intravenosa en sí, sino la falta de aplicación de la lógica biológica elemental y el sentido común. Cuando se ignora el razonamiento básico, incluso contradicciones evidentes pueden institucionalizarse en los protocolos oficiales y ser repetidas por los llamados "expertos".

Este problema es común en la medicina convencional, pero también es bastante visible en los círculos de la medicina integrativa y alternativa.

Qué significa "alergia" en la práctica clínica

En el uso clínico, el término **"alergia"** tiene un significado práctico claro. Se refiere a **una reacción adversa mediada por el sistema inmunitario** que hace que una sustancia **sea insegura y, por tanto, evitable**. Por definición, un alérgeno es algo de lo que el cuerpo puede —debe— prescindir.

Este significado práctico se cumple independientemente del mecanismo inmunológico. Ya sea que se provoquen reacciones mediadas por IgE, hipersensibilidad retardada u otras vías inmunes, la implicación es la misma: **la sustancia debe evitarse para evitar daños**.

Esta definición es suficiente para el argumento que sigue. La vía inmunitaria específica no lo es.

¿Qué es la vitamina C biológicamente

La vitamina C (ascorbato) es un **nutriente esencial** para los humanos. Como los humanos carecen de la enzima *L-gulonolactona oxidasa*, la vitamina C debe obtenerse de la dieta. Sin embargo, una vez absorbido, el ascorbato deja de tratarse como una sustancia extraña. Se convierte en:

- Distribuida de forma ubicua a lo largo de los tejidos humanos
- transportado activamente dentro de las células
- **reciclado continuamente intracelular**
- Integrado funcionalmente en los procesos metabólicos centrales

La vitamina C es indispensable para la síntesis de colágeno, la defensa inmunitaria, la producción de hormonas suprarrenales y el equilibrio redox. La deficiencia prolongada provoca escorbuto y, finalmente, la muerte. Según cualquier definición biológica significativa, la vitamina C es **esencial para la vida**.

La contradicción lógica central

Aquí está el problema, expresado claramente:

Una sustancia esencial para la supervivencia no puede ser simultáneamente un alérgeno en ningún sentido médico significativo.

Si la vitamina C fuera realmente alergénica —por *cualquier* mecanismo inmunitario— requeriría evitarla. Sin embargo, evitar la vitamina C es biológicamente incompatible con la vida. Una molécula que debe estar presente de forma continua para sostener la fisiología humana no puede clasificarse como algo que el cuerpo debe evitar.

Por lo tanto, solo una de las siguientes afirmaciones puede ser cierta:

1. La vitamina C es esencial para la vida
2. La vitamina C es un alérgeno

La biología moderna apoya abrumadoramente la primera. Por tanto, la segunda debe ser falsa.

La implicación inevitable

Si la "alergia a la vitamina C" fuera real en el sentido clínico que implica la inserción de fármacos y las listas de contraindicaciones, la vitamina C tendría que reclasificarse como una **sustancia extraña y no esencial**. Tal conclusión contradiría siglos de ciencia nutricional, fisiología básica y la realidad clínica cotidiana.

La contradicción no refleja una laguna en la inmunología. Refleja un **fallo de razonamiento**.

Un contraargumento común - y por qué fracasa

Algunos argumentan que el sistema inmunitario es imperfecto y capaz de reconocer errores. Sugieren que las reacciones inmunitarias adversas pueden surgir de forma estocástica, y que incluso los nutrientes esenciales podrían, en casos raros, provocar respuestas inmunitarias en exposiciones elevadas.

Este argumento no capta el punto.

La cuestión no es si el sistema inmunitario puede reaccionar ante circunstancias inusuales. El problema es lo que implica el término "**alergia**" en medicina: la necesidad de evitarlo. Las reacciones inmunitarias que no requieren evitación no son alergias; son **intolerancias, efectos farmacológicos, reacciones de formulación o respuestas fisiológicas transitorias**.

Invocar imperfecciones inmunitarias no elimina el concepto de alergia a la vitamina C. Simplemente cambia de tema.

Por qué persiste el mito

La expresión "alergia a la vitamina C" aparece en insertos de medicamentos y protocolos institucionales no porque sea biológicamente válida, sino porque ha sido **copiada sin pensar**. Una vez introducida, se propagaba por repetición administrativa en lugar de examen lógico.

Muchos clínicos lo repiten sin crítica, confundiendo familiaridad con corrección. Esto no es medicina basada en la evidencia. Es **medicina basada en plantillas**.

Conclusión

Una verdadera alergia —definida como una reacción inmunitaria que requiere evitación— no puede aplicarse a un nutriente esencial para la vida. Por tanto, la continuación de la lista de "alergia a la vitamina C" como contraindicación es, por tanto, un error de categoría, no una visión científica.

La vitamina C no viola la lógica.

La lógica simplemente no se aplicaba de forma consistente.

Los expertos deberían hacer más que heredar sentencias de los protocolos. Deberían preguntarse si esas afirmaciones tienen sentido biológico.

Un problema relacionado pero distinto: deficiencia de G6PD (y por qué a menudo se recuerda mal)

En este punto, puede ser útil abordar brevemente **la deficiencia de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa (G6PD)**, ya que se trata de un problema relacionado pero fundamentalmente diferente que a menudo se confunde con el concepto inexistente de "alergia a la vitamina C".

La deficiencia de G6PD es una **condición enzimática genética** que afecta al manejo de redox de glóbulos rojos. En individuos con deficiencia grave de G6PD, la exposición a **fuertes factores de estrés oxidativo** —incluidos ciertos fármacos, infecciones y cargas farmacológicas muy elevadas de oxidantes— puede precipitar hemólisis.

Importante:

- **Esto no es una alergia.**
- **No está mediado por el sistema inmune.**

- No implica evitar la vitamina C como nutriente.

La preocupación **surge solo en contextos específicos**, principalmente con la **vitamina C intravenosa en dosis altas**, donde la generación transitoria de peróxido de hidrógeno extracelular puede producirse como efecto farmacológico de niveles muy altos de ascorbato plasmático. Este problema **depende de la dosis, de la vía y es metabólico**, no inmunológico.

En cambio:

- **La vitamina C oral**, incluso a dosis a nivel gramo, no supone este riesgo y se ha utilizado de forma segura durante décadas en personas con estatus G6PD conocido o desconocido.
- Incluso en el entorno intravenoso, el riesgo es principalmente relevante para una **deficiencia grave de G6PD**, y los protocolos adecuados de cribado y dosificación abordan completamente esta preocupación.

Por tanto, la deficiencia de G6PD representa una **consideración farmacológica redox**, no una alergia, y desde luego no evidencia de que la vitamina C en sí sea algo que el cuerpo deba o deba evitar.

La confusión frecuente surge porque algunos clínicos recuerdan vagamente una "contraindicación" relacionada con la vitamina C, recuerdan erróneamente su origen y la etiquetan erróneamente como una "alergia". Aclarar esta distinción ayuda a evitar exactamente el tipo de error conceptual que aborda este artículo.

Aclaración del alcance

Este artículo aborda **solo una afirmación específica**: la afirmación de que la "alergia a la vitamina C" existe como una entidad clínica significativa.

No aborda otras consideraciones separadas relacionadas con el uso de vitamina C, incluyendo pero no limitándose a:

- Deficiencia de G6PD
- Efectos farmacológicos específicos de la dosificación intravenosa
- Fisiología redox dependiente de la dosis
- Debate sobre el manejo renal, el metabolismo del oxalato u otras cuestiones de seguridad

Esos temas implican **mecanismo, dosificación y juicio clínico**, no alergia, y no deben confundirse con la imposibilidad lógica y biológica que se examina aquí.

Reconocer estas consideraciones no legitima el concepto de 'alergia a la vitamina C', que sigue siendo un error categórico.

Conclusión de OMNS (una frase)

O bien la vitamina C es esencial para la vida humana, o existe la "alergia a la vitamina C". La biología permite que solo una de estas opciones sea cierta.

