

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 15 de janeiro de 2018

O uso de multivitamínico e ácido fólico reduz as taxas de autismo

por Terry Vanderheyden, ND, RH

(OMNS, 15 de janeiro de 2018) Filhos de mães que tomam suplementos de multivitaminas e / ou ácido fólico têm um risco 60% menor de autismo, mesmo que suas mães tomem os suplementos *antes de* engravidar. [1] O risco é reduzido mesmo naquelas que usaram os suplementos *antes de* engravidar, mas interromperam o uso *durante a* gravidez.

O Dr. Stephen Z. Levine e seus colegas conduziram um estudo de coorte caso-controle no qual pesquisaram 45.300 crianças nascidas entre 1º de janeiro de 2003 e 31 de dezembro de 2007 para um diagnóstico de transtorno do espectro do autismo (ASD). Em seguida, eles compararam a incidência de ASD com os padrões de uso materno de vitaminas e ácido fólico. Notável é que os participantes eram mulheres israelenses que receberam as vitaminas prescritas por seus médicos.

O que eles descobriram é impressionante: o uso de multivitamínico e / ou ácido fólico reduziu o risco de TEA em 61% naquelas que usaram os suplementos *antes de* engravidar (ou seja, não dentro de 9 meses de gravidez), enquanto as mulheres que os usaram *durante a* gravidez diminuíram seus filhos risco de ASD em 73%!

O estudo de Levine et al. confirma descobertas anteriores de um grupo norueguês, que também descobriu que a suplementação de ácido fólico em mães reduziu o risco de TEA em seus filhos. [2] O último estudo mostrou uma redução de risco de 39% em mães que usaram a vitamina por apenas um curto período, de quatro semanas antes a oito semanas depois de engravidar.

Levine e seus colegas pesquisadores concluíram que, embora a "causalidade não possa ser inferida", o uso do tipo de estudo observacional que eles conduziram é "mais pragmático e ético" do que um ensaio clínico randomizado e controlado (ECR). Um ECR em que, por exemplo, as mulheres recebessem os suplementos e outros negassem dando placebo, seria considerado antiético, uma vez que já se sabe que a suplementação de ácido fólico previne defeitos do tubo neural que levam à espinha bífida em crianças. [3]

Agora sabemos que as mutações que ocorreram nos genes de nossos ancestrais levaram muitos indivíduos a requerer níveis mais elevados de certos nutrientes. [4] Por exemplo, todos os humanos devem derivar vitamina C de sua dieta, porque nós e a maioria dos outros primatas temos uma mutação genética na via sintética do ascorbato, enquanto a maioria dos outros mamíferos produz a sua própria. [5] Da mesma forma, as mutações genéticas podem contribuir para a *raiz* da epidemia de autismo [6], embora a ciência

da *epigenética* aparentemente possa explicar a enorme explosão do autismo que ocorre hoje. [7]

Epigenética é a ciência de como nossos genes, que são inalteráveis, podem ser modulados pela mudança do ambiente bioquímico celular em que esses genes são expressos. [8,9] Em outras palavras, dieta, suplementos nutricionais e fatores de estilo de vida podem modificar a expressão de genes existentes, de modo que mutações ou outras diferenças genéticas possam ser expressas ou reprimidas. O folato e outras vitaminas e nutrientes são importantes nas vias bioquímicas que metilam as sequências de bases do DNA que compreendem os genes. Isso pode modular como o DNA de um gene é expresso em proteínas. Este mecanismo epigenético não é permanente, mas pode ser transmitido de uma geração para a outra.

Conclusão

Como médico naturopata, descobri que o autismo em crianças realmente responde às terapias naturopatas, especialmente se tratado o mais rápido possível após o diagnóstico. Quanto mais alguém espera para ser tratado, menos provável é a recuperação completa, embora muitos casos, mesmo os de longa data, melhorem. As deficiências nutricionais são comuns na dieta moderna e, devido às diferenças genéticas, alguns indivíduos podem precisar de níveis mais elevados de nutrientes essenciais. As terapias nutricionais que integram uma excelente alimentação com frutas e vegetais junto com suplementos vitamínicos e minerais, além de medicamentos fitoterápicos, são indispensáveis para a recuperação dessas crianças. Especialmente úteis são os suplementos em doses adequadas de vitaminas B, incluindo folato e biotina, vitaminas C, D, E, ácidos graxos ômega-3 essenciais encontrados nas nozes, sementes de linho e óleo de peixe, probióticos e minerais essenciais, incluindo magnésio. [10,11] Em conclusão, o custo da prevenção do autismo é apenas dar um leve impulso à natureza.

(Terry Vanderheyden é um médico naturopata em Barry's Bay, Ontário.)

Referências

1. Levine SZ, Kodesh A, Viktorin A, Smith L, Uher R, Reichenberg A e Sandin S. "Associação de Uso Materno de Ácido Fólico e Suplementos Multivitamínicos nos Períodos Antes e Durante a Gravidez com o Risco de Transtorno do Espectro do Autismo em Filhos." JAMA Psychiatry; Publicado online em 3 de janeiro de 2018. doi: 10.1001 / jamapsychiatry.2017.4050. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29299606>
2. Surén P, Roth C, Bresnahan M, et al. "Associação entre o uso materno de suplementos de ácido fólico e o risco de transtornos do espectro do autismo em crianças." JAMA. 2013; 309 (6): 570-577. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23403681>

3. De Wals P., Tairou F, Van Allen MI, et al. "Redução dos defeitos do tubo neural após a fortificação com ácido fólico no Canadá." N Engl J Med. 2007; 357 (2): 135-142. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17625125>
4. Williams RJ. Individualidade bioquímica McGraw-Hill; (1998) ISBN-13: 978-0879838935
5. Saul AW. Ácido ascórbico vitamina C: qual é a história real? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>
6. Schmidt RJ, Hansen RL, Hartiala J et al. "Vitaminas pré-natais, variantes do gene do metabolismo de um carbono e risco de autismo." Epidemiologia. Julho de 2011; 22 (4): 476-485. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21610500>
7. Miyake K, Hirasawa T, Koide T e Kubota T. "Epigenetics in Autism and Other Neurodevelopmental Diseases." In: Neurodegenerative Diseases, editado por Shamim Ahmad. Austin, Texas: Landes Bioscience e Springer Science + Business Media, 2012. Adv Exp Med Biol. 2012; 724: 91-8. doi: 10.1007 / 978-1-4614-0653-2_7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22411236>
8. Abdul QA, Yu BP, Chung HY, Jung HA, Choi JS. Modificações epigenéticas da expressão gênica por estilo de vida e ambiente .. Arch Pharm Res. 2017, 40: 1219-1237. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29043603>
9. Friso S, Udali S, De Santis D, Choi SW. Metabolismo de um carbono e epigenética. Mol Aspects Med. 2017; 54: 28-36. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27876555>
10. Caso HS. Vitaminas e gravidez: a história real: seu guia ortomolecular para bebês saudáveis e mães felizes. Basic Health Pub. (2016) ISBN-13: 978-1591203131
11. Saul AW. Vitaminas e autismo: a história real. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n13.shtml>

Para encontrar um médico naturopata nos EUA: <http://www.naturopathic.org>
Para encontrar um médico naturopata no Canadá: <https://www.cand.ca>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>