

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 23 de março de 2005**

### **Vitamina E: segura, eficaz e saudável para o coração**

As doenças cardíacas são a causa de morte número um nos Estados Unidos, e as evidências que sustentam a eficácia da vitamina E na prevenção e reversão das doenças cardíacas são esmagadoras.

Dois estudos marcantes publicados no New England Journal of Medicine [1] [2] acompanharam um total de 125.000 homens e mulheres profissionais de saúde em um total de 839.000 anos de estudo por pessoa. Foi descoberto que aqueles que suplementam com pelo menos 100 UI de vitamina E diariamente reduziram o risco de doenças cardíacas em 59 a 66%. Os estudos foram ajustados para diferenças de estilo de vida (tabagismo, atividade física, ingestão de fibra alimentar, uso de aspirina) para determinar o efeito cardíaco da suplementação de vitamina E sozinha. Como uma dieta rica em alimentos contendo vitamina E, em comparação com a dieta média, mostrou ainda um leve efeito protetor do coração, os autores enfatizaram a necessidade de suplementação de vitamina E.

Pesquisadores da Universidade de Cambridge [3], na Inglaterra, relataram que os pacientes com diagnóstico de arteriosclerose coronariana podem reduzir o risco de ataque cardíaco em 77% ao suplementar com 400 UI a 800 UI por dia do natural (d-alfa tocoferol) forma de vitamina E.

Pesquisadores e médicos pioneiros em vitamina E, Drs. Wilfrid e Evan Shute trataram cerca de 30.000 pacientes ao longo de várias décadas e descobriram que pessoas com saúde média recebiam o benefício máximo de 800 UI da forma d-alfa tocoferol da vitamina E. A vitamina E provou ser eficaz na prevenção e no tratamento de muitas doenças cardíacas. "A prevenção completa ou quase completa dos ataques de angina é o resultado usual e esperado do tratamento com alfa tocoferol", de acordo com Wilfrid Shute, MD, um cardiologista. Shute prescreveu até 1.600 UI de vitamina E diariamente e tratou com sucesso pacientes com trombose coronária aguda, febre reumática aguda, doença cardíaca reumática crônica, doença cardíaca hipertensiva, diabetes mellitus, nefrite aguda e crônica e até queimaduras, cirurgia plástica e mazoplasia.

### **Como funciona**

A razão pela qual um nutriente pode curar tantas doenças diferentes é porque a deficiência de um nutriente pode causar muitas doenças diferentes.

A vitamina E é um poderoso antioxidante na fase lipídica (gordura) do corpo. Pode prevenir a peroxidação lipídica LDL causada por reações de radicais livres. Sua capacidade de proteger as

membranas celulares da oxidação é de importância crucial na prevenção e reversão de muitas doenças degenerativas.

Além disso, a vitamina E inibe a coagulação do sangue (agregação e adesão plaquetária) e previne o aumento e a ruptura da placa.

Por fim, possui propriedades antiinflamatórias, que também podem ser muito importantes na prevenção de doenças cardíacas.

Entre outras coisas, a suplementação de vitamina E:

- \* reduz a necessidade de oxigênio dos tecidos. [4]
- \* gradualmente derrete novos coágulos e previne embolia. [5]
- \* melhora a circulação colateral. [6]
- \* evita a contração da cicatriz conforme as feridas cicatrizam. [7]
- \* diminui a necessidade de insulina em cerca de um quarto dos diabéticos. [8]
- \* estimula a força muscular. [9]
- \* preserva as paredes capilares. [10]
- \* reduz a proteína C reativa e outros marcadores de inflamação [11]
- \* As evidências epidemiológicas também sugerem que um suplemento diário de vitamina E pode reduzir o risco de desenvolver câncer de próstata e doença de Alzheimer. [12, 13]

Se todos os americanos suplementassem diariamente com um bom multivitamínico-multimineral, além de vitaminas C e E extras, isso poderia salvar milhares de vidas por mês.

## Referências

- [1] Stampfer MJ, Hennekens CH, Manson JE, Colditz GA, Rosner B, Willett WC. Consumo de vitamina E e o risco de doença coronariana em mulheres. *N Engl J Med.* 1993; 328: 1444-1449.
- [2] Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Giovannucci E, Colditz GA, Willett WC. Consumo de vitamina E e o risco de doença coronariana em homens. *N Engl J Med.* 1993; 328: 1450-1456.
- [3] Stephens, Nigel G., et al. Ensaio controlado randomizado de vitamina E em pacientes com doença coronariana: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). *The Lancet*, vol. 347, 23 de março de 1996, p 781-86.
- [4] Hove, Hickman e Harris (1945) *Arch. Biochem.* 8: 395.
- [5] Shute, Vogelsang, Skelton e Shute (1948) *Surg., Gyn. e Obst.* 86: 1.
- [6] Enria e Fererro (1951) *Arch. por la Scienze Med.* 91:23.
- [7] Shute, Vogelsang, Skelton e Shute (1948) *Surg., Gyn. e Obst.* 86: 1.
- [8] Butturini (1950) *Gior. di Clin. Med.* 31: 1.

[9] Resumo de Percival (1951) 3:55.

[10] Ames, Baxter e Griffith (1951) International Review of Vitamin Research 22: 401.

[11] Ridker PM, Hennekens CH, Buring JE, et al. Proteína C reativa e outros marcadores de inflamação na previsão de doenças cardiovasculares em mulheres. New England Journal of Medicine, 2000; 342: 836-843.

[12] Succinato de vitamina E de Ni J, Chen M, Zhang Y, Li R, Huang J e Yeh S. inibe o crescimento de células de câncer de próstata humano através da modulação da maquinaria reguladora do ciclo celular. Biochem Biophys Res Commun 2003, 10 de janeiro; 300 (2): 357-63.

[13] Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Tangney CC et al. Ingestão dietética de nutrientes antioxidantes e o risco de doença de Alzheimer incidente em um estudo de comunidade biracial. JAMA 287 (24): 3230-3237.