

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 25 de janeiro de 2006

VITAMINA C IMPEDE E TRATA O FRIO COMUM

Evidências esmagadoras mostram que a vitamina C previne resfriados comuns e reduz a gravidade e a duração de um resfriado.

(OMNS) Duas vezes vencedor do Prêmio Nobel Linus Pauling descobriu que ascorbato (vitamina C) em uma quantidade diária de 1.000 mg foi repetidamente relatado em estudos duplo-cegos controlados para diminuir a incidência de resfriados em cerca de 45%, e a morbidade integrada (duração) em cerca de 63%. (1) Dr. Pauling, um forte defensor do uso da vitamina C para prevenir e tratar resfriados, escreveu o livro definitivo sobre o assunto. (2) O Dr. Pauling citou o especialista em tórax Frederick R. Klenner, MD, que por 27 anos usou ácido ascórbico para o tratamento de infecções por vírus: "Tenho várias centenas de pacientes que tomaram 10 gramas ou mais de vitamina C diariamente durante três a quinze anos. Noventa por cento destes nunca têm resfriados; os outros precisam de ácido ascórbico adicional (vitamina C)." (3)

Nos anos desde Pauling e Klenner, pesquisas reconfirmaram que a vitamina C é a forma mais segura, barata e eficaz de combater o resfriado comum. (4) Gorton e Jarvis conduziram um estudo controlado com 715 indivíduos para investigar o efeito da megadose de vitamina C na prevenção e alívio dos sintomas de resfriado e gripe. Quando o grupo de teste apresentou sintomas, eles foram tratados com doses de 1.000 mg de vitamina C por hora durante as primeiras 6 horas e depois 3 vezes ao dia. Aqueles que não apresentavam sintomas recebiam dose de 1.000 mg de vitamina C três vezes ao dia. Os resultados deste estudo foram que os sintomas de gripe e resfriado no grupo de teste diminuíram 85% em comparação com o grupo de controle. Os autores também mencionaram que, "Por mais de 30 anos, a vitamina C em megadose foi reconhecida como um agente eficaz contra resfriados e gripes.

Ainda mais recentemente, Van Straten e Josling descobriram que os indivíduos que receberam um suplemento de vitamina C por 60 dias durante o inverno C tiveram significativamente menos resfriados em comparação com o placebo. E se eles pegassem um resfriado, era de menor duração e menos severo do que os do grupo do placebo. Os autores concluíram que a vitamina C foi eficaz. (6)

Como parar um resfriado

A melhor maneira de prevenir um resfriado é ingerir bastante vitamina C. Evitar o açúcar refinado na dieta também é útil. (7) Um método preventivo popular é tomar 1.000 mg de vitamina C a cada oito horas. Se sentir um resfriado chegando, tome 2.000 mg de vitamina C todas as horas de vigília e continue essa dosagem até que o resfriado passe. (8) Muitas pessoas usam com sucesso doses ainda mais frequentes. Se você tiver intolerância intestinal à vitamina C (fezes amolecidas), reduza a dosagem em 50%. A ingestão de grandes quantidades de vitamina C diminui a duração do resfriado e seus sintomas. Quanto maior for a dose diária total, melhor será o resultado.

Por que funciona

A vitamina C fortalece o tecido conjuntivo, aumentando a resistência à invasão viral. A vitamina C também fortalece o sistema imunológico do corpo, neutraliza os radicais livres e mata os vírus (9, 10). Essas quatro funções importantes da vitamina C atuam juntas para reduzir com segurança e eficácia a frequência, gravidade e duração de um resfriado.

Referências :

- [1] Pauling L. O significado das evidências sobre o ácido ascórbico e o resfriado comum. Proc. Nat. Acad. Sci. USA Vol. 68, No. 11, p 2678-2681, novembro de 1971. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=4941984>
- [2] Pauling L. Vitamina C e o resfriado comum. WH Freeman, 1970.
- [3] Pauling L. Ácido ascórbico e o resfriado comum. http://profiles.nlm.nih.gov/MM/B/B/G/V/_/mmbbgv.pdf
- [4] Hemila H. Vitamina ce resfriado comum. Br J Nutr. Janeiro de 1992; 67 (1): 3-16.
- [5] Gorton HC e Jarvis K. A eficácia da vitamina C na prevenção e alívio dos sintomas de infecções respiratórias induzidas por vírus. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics. 1999; 22 (8): 530-3.
- [6] Van Straten M e Josling P. Prevenindo o resfriado comum com um suplemento de vitamina C: um estudo duplo-cego controlado por placebo. Adv Ther. Maio-junho de 2002; 19 (3): 151-9.
- [7] Ely JT. Ácido ascórbico e alguns outros análogos modernos da teoria dos germes. Journal of Orthomolecular Medicine, 1999; Vol 14 (3): 143-56. <http://faculty.washington.edu/ely/JOM4.html>
- [8] Cathcart RF. Vitamina C, titulando até a tolerância intestinal, ascorbemia e escorbuto agudo induzido. Medical Hypotheses, 1981. 7: 1359-1376. <http://www.orthomed.com/titrate.htm>
- [9] Klenner FR. Significado da alta ingestão diária de ácido ascórbico na medicina preventiva. Terapias megascórbicas: Vitamina C na medicina: Vol 1, 1. <http://www.vitaminfoundation.org/news.htm>
- [10] Klenner FR. Guia clínico para o uso de vitamina C. http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm