

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 2 de novembro de 2007

Estudo mostra que vitaminas "pílulas" são mais saudáveis

(OMNS 2 de novembro de 2007) Novas pesquisas indicam que NÃO tomar suplementos pode ser prejudicial à saúde e que um único multivitamínico diário é inadequado. Um estudo com centenas de pessoas que tomam vários suplementos dietéticos diferentes descobriu que quanto mais suplementos eles tomam, melhor é sua saúde. Os autores do estudo relataram que "um maior grau de uso de suplemento foi associado a concentrações mais favoráveis de homocisteína sérica, proteína C reativa, colesterol de lipoproteína de alta densidade e triglicerídeos, bem como menor risco de hipertensão arterial prevalente e diabetes". O uso de suplementos resulta em níveis mais elevados de nutrientes no soro sanguíneo e produz "concentrações ideais de biomarcadores relacionados a doenças crônicas". [1]

É especialmente significativo que os tomadores de suplementos consumissem muitos comprimidos todos os dias, não apenas um multivitamínico. Mais da metade deles ingeriu, além de um multivitamínico / mineral, extra "complexo B, vitamina C, carotenóides, vitamina E, cálcio com vitamina D, ácidos graxos ômega-3, flavonóides, lecitina, alfafa, coenzima Q10 com resveratrol, glucosamina e um suplemento imunológico à base de ervas. A maioria das mulheres também consumia ácido gama linolênico e um suplemento probiótico, enquanto os homens também consumiam zinco, alho, saw palmetto e um suplemento de proteína de soja."

O estudo foi publicado em 24 de outubro no Nutrition Journal, revisado por especialistas. O texto completo pode ser acessado gratuitamente em <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-6-30.pdf>.

Referências:

[1] Bloco G, Jensen CD, Norkus EP, Dalvi TB, Wong LG, McManus JF, Hudes ML. Padrões de uso, saúde e estado nutricional de usuários de suplementos dietéticos de longo prazo: um estudo transversal. Nutr J. 24 de outubro de 2007; 6 (1): 30

Para mais leituras:

Uma discussão do estudo Block et al: Sardi B. <http://www.knowledgeofhealth.com>

Suplemento de segurança: Saul

AW. <http://www.doctoryourself.com/safety.html> e <http://www.doctoryourself.com/testimony.htm>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

Linus Pauling definiu a medicina ortomolecular como "o tratamento de doenças pelo fornecimento de um ambiente molecular ótimo, especialmente as concentrações ótimas de substâncias normalmente presentes no corpo humano". A medicina ortomolecular usa terapia

nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.