

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 3 de outubro de 2007

A vitamina D melhora a saúde, reduz o risco de câncer pela metade

(OMNS, 3 de outubro de 2007) Uma nova pesquisa mostra que ingerir bastante vitamina D prolonga a vida e melhora a saúde. A deficiência de vitamina D desempenha um papel na causa de dezessete variedades de câncer, bem como doenças cardíacas, derrame, hipertensão, doenças autoimunes, diabetes, depressão, dor crônica, osteoartrite, osteoporose, fraqueza muscular, perda muscular, defeitos congênitos e doença periodontal. (1) Isso não significa que a deficiência de vitamina D seja a única causa dessas doenças. O que isso significa é que a vitamina D, e as muitas maneiras pelas quais ela afeta a saúde de uma pessoa, não devem mais ser negligenciados.

Aqui está um exemplo muito importante: a ampla ingestão de vitamina D (cerca de 2.000 UI / dia) pode reduzir a incidência de câncer de mama pela metade. (2) Se os níveis de vitamina D aumentassem em todo o mundo, 600.000 casos de câncer de mama e outros cânceres poderiam ser evitados a cada ano. Quase 150.000 casos de câncer poderiam ser evitados apenas nos Estados Unidos.

Um estudo de quatro anos com 1.179 mulheres pós-menopáusicas saudáveis mostrou que tomar cálcio, junto com quase três vezes a recomendação do governo dos EUA de vitamina D3, mostrou uma redução dramática de 60% ou mais em todas as formas de câncer. (3) Além disso, há evidências crescentes de que a manutenção dos níveis de vitamina D no corpo durante o inverno previne a gripe e outras infecções virais, fortalecendo o sistema imunológico (4).

De quanta vitamina D uma pessoa precisa em média? No verão, aqueles com pelo menos 15 minutos de exposição ao sol na maioria dos dias devem tomar 1.000 UI de vitamina D3 por dia. No inverno, aqueles com pele escura, ou aqueles que têm pouca exposição ao sol na pele, devem consumir até 4.000 UI por dia. Adapte a sua suplementação de vitamina D3 ao seu estilo de vida: quem tem pele mais escura, é mais velho, evita a exposição ao sol ou vive no norte dos Estados Unidos deve tomar as quantidades mais altas.

A vitamina D é extremamente segura; não houve mortes causadas pela vitamina. (5) A melhor maneira de ter certeza de que está recebendo a quantidade certa é pedir ao seu médico para fazer um exame de sangue para 25-hidroxivitamina D. Se a ingestão de vitamina D de todas as fontes está mantendo seu nível de sangue próximo a 50 ng / ml, você tem um bom status de vitamina D. Se estiver mais de 10% abaixo desse nível, as fontes suplementares de vitamina D3 devem ser aumentadas.

Pessoas que consomem apenas níveis recomendados pelo governo de 200-400 UI / dia freqüentemente apresentam níveis sanguíneos consideravelmente abaixo de 50 ng / ml. Isso

significa que as recomendações do governo são muito baixas e devem ser feitas imediatamente.

1. The Vitamin D Council, <http://www.vitamindcouncil.com>
2. Garland CF, Gorham ED, Mohr SB, Grant WB, Giovannucci EL, Lipkin M, Newmark H, Holick MF, Garland FC. Vitamina D e prevenção do câncer de mama: análise conjunta. J Steroid Biochem Mol Biol, 2007. Mar; 103 (3-5): 708-11.
3. Lappe JM, Travers-Gustafson D., Davies KM, Recker RR, Heaney RP. A suplementação com vitamina D e cálcio reduz o risco de câncer: resultados de um ensaio clínico randomizado. Amer J Clin Nutrition, 2007. Vol. 85, No. 6, 1586-1591, junho. <http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/85/6/1586>
4. Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC, Holick MF, Grant WB, Madronich S, Garland CF, Giovannucci E. Epidemic influenza e vitamina D. Epidemiol Infect, 2006. Dez; 134 (6): 1129-40. Epub 2006, 7 de setembro. [Http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=469543](http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=469543)
5. Saul AW. Vitamina D: Deficiência, diversidade e dosagem. J Orthomolecular Med, 2003. Vol 18, No 3 e 4, p 194-204. <http://www.doctoryourself.com/dvitamin.htm>

As vitaminas são seguras

Não há sequer uma morte por ano devido à suplementação de vitaminas. (American Journal of Emergency Medicine, Vol. 22, No. 5, setembro de 2004. <http://www.aapcc.org/annual-reports/>)

A Medicina Nutricional também é conhecida como 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.