

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 5 de março de 2013

Catarata e vitaminas: a história real

por Damien Downing, MBBS, MSB e Robert G. Smith, PhD

(OMNS 5 de março de 2013) "O perigo oculto de suplementos diários é revelado" berrou a manchete do *Daily Mail* do Reino Unido [1] - um jornal que é conhecido por declarar que, por exemplo, "o café causa câncer" e "o café reduz risco de câncer" em páginas diferentes da mesma edição. Desta vez, ele está relatando um estudo realizado na Suécia que parece mostrar que tomar vitamina C ou suplementos de vitamina E aumenta o risco de desenvolver catarata - em cerca de 20% para C e 60% para E. [2] título, mas isso faz sentido?

Isso é pesquisa?

Não. Eles não deram nada a ninguém, nem fizeram nada a eles. Este foi apenas um exercício de computador no qual eles reanalisaram questionários postais enviados a toda a população masculina com idade entre 45 e 79 em uma área da Suécia, e compararam os respostas a outro banco de dados de operações de catarata. Embora o título diga que é "um estudo de coorte prospectivo de base populacional", **prospectivo** significaria realmente que eles seguiram o grupo de sujeitos, a coorte, de perto por um período de tempo, sem perder muitos deles. Na verdade, eles simplesmente fizeram seu computador examinar alguns registros eletrônicos antigos. Ninguém foi entrevistado e não foram realizadas verificações ou exercícios de validação. Nenhum pesquisador conheceu nenhum dos homens do estudo, nunca.

É confiável?

Não. A primeira deficiência realmente séria deste artigo, o gorila na sala, é que metade dos homens nunca respondeu em primeiro lugar, e então os autores deliberadamente excluíram muito mais por razões como diabetes - uma das outras principais "resultados" do estudo e um grande fator de risco para catarata. Finalmente, eles deixaram de contabilizar outros poucos milhares de pessoas, de modo que no final estavam estudando apenas 27% da população original. Se tivessem selecionado aleatoriamente essa amostra da população tudo bem, mas na verdade os próprios sujeitos se auto-selecionavam se preocupando em preencher e devolver o questionário, ou não. Quais foram seus motivos? Nós não sabemos. Isso significa que vários tipos de **viés de seleção** já foram introduzidos e todos os resultados agora não têm sentido.

Pode até haver o que é conhecido como **viés de indicação** - quando causa e efeito se confundem. Assim, por exemplo, a catarata pode levar décadas, em vez de anos, para se desenvolver, e as pessoas com os primeiros sintomas podem ter maior probabilidade de

tomar suplementos para aliviar o cansaço visual. Se o estudo for inteiramente realizado em um computador, não há como saber.

É cientificamente plausível?

Não. O estudo **contradiz muitos outros estudos** que mostraram nenhum efeito ou benefícios reais da vitamina C e E na prevenção de cataratas e outras doenças oculares. A catarata é comum entre os idosos e é sabido que os antioxidantes podem reduzir o risco de desenvolvê-la se ingeridos por um longo prazo. Tabagismo, obesidade e diabetes são fatores de risco bem conhecidos para catarata, e os antioxidantes são conhecidos por prevenir os danos causados por esses fatores. [Referências abaixo]. **Em um estudo, os suplementos de vitamina C tomados ao longo de 10 anos ou mais reduziram o risco de catarata em cerca de 80%.** Este é um grande efeito relacionado à dose, sugerindo fortemente o benefício dos antioxidantes na prevenção da catarata. O efeito não foi aparente para o uso de curto prazo, sugerindo que qualquer estudo de curto prazo pode não identificar o benefício. (Jacques et al, 1997).

Os estudos não devem ser vistos isoladamente, porque isso leva ao absurdo "café causa câncer" e "café reduz o risco de câncer". O efeito de um estudo discrepante como este é ajustar marginalmente as informações atuais sobre o risco. Digamos que, com base em estudos anteriores, conforme listado abaixo, pensamos que havia uma probabilidade de 80 por cento de que tomar vitaminas ajudasse a prevenir a catarata; depois disso, podemos revisar isso para 75 por cento. Isso é conhecido como probabilidade bayesiana [em homenagem a um ministro inglês há 300 anos] e faz muito mais sentido do que as estatísticas supostamente em preto e branco com intervalo de confiança de 95% usadas aqui. Se um jogador não é um bayesiano, ele é um idiota; cada mão, cada lance, altera as probabilidades. O mesmo acontece com todo estudo.

As conclusões aqui também são duvidosas porque não há dados reais sobre as quantidades de vitaminas ingeridas - apenas uma estimativa de um estudo anterior com 248 homens - e mesmo o uso ocasional foi tabulado como uso de suplementos. Não é realmente plausível que isso faça uma diferença substancial no resultado da saúde.

Então, na vida real?

Para prevenir doenças oculares relacionadas à idade, incluindo catarata, o melhor conselho atual é reduzir o estresse oxidativo parando de fumar, reduzir o excesso de peso (diabetes novamente), fazer uma dieta excelente junto com um suplemento multivitamínico e suplementos adicionais de vitamina C (3.000 - 6.000 mg / dia em doses divididas), vitamina E (400-1.200 UI de tocoperóis e tocotrienóis naturais mistos). Isso ajudará muito a prevenir a oxidação dos tecidos do olho. As formas artificiais de vitamina E (dl-alfa-tocoferol) são apenas 50% biologicamente ativas como a forma natural (d-alfa-tocoferol). Acredita-se que tomar alfa-tocoferol sozinho reduza a absorção efetiva de outras formas benéficas de vitamina E, por isso é importante tomar a forma natural de tocoferóis mistos (alfa, beta, gama, delta).

(Dr. Damien Downing é um médico especializado em medicina ortomolecular em Londres, Reino Unido, e o Dr. Robert G. Smith é um neurofisiologista especializado em pesquisa ocular na Universidade da Pensilvânia.)

Referências:

1. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2283178/How-vitamin-pills-raise-risk-cataracts-hidden-danger-everyday-supplements-revealed.html>

2. Selin JZ, Rautiainen S, Lindblad BE, Morgenstern R, Wolk A High-Dose Supplements of Vitamins C e E, Low-Dose Multivitamins, and the Risk of Age-related Cataract: A Population Based Prospective Cohort Study of Men (2013) American Journal of Epidemiology, publicado online. DOI: 10.1093 / aje / kws279

A vitamina C reduz o risco de catarata:

Chefe KA. Terapias naturais para distúrbios oculares, parte dois: catarata e glaucoma. Altern Med Rev. abril de 2001; 6 (2): 141-66. [a vitamina C sozinha ou com vitamina E reduz o risco de catarata]

Jacques PF, Taylor A, Hankinson SE, Willett WC, Mahnken B, Lee Y, Vaid K, Lahav M. Uso de suplemento de vitamina C em longo prazo e prevalência de opacidades de lente relacionadas à idade precoce. Am J Clin Nutr. Outubro de 1997; 66 (4): 911-6. [Efeito enorme, redução de 77% - 83% nas opacidades da lente]

A vitamina E reduz o risco de catarata:

Rouhiainen P, Rouhiainen H, Salonen JT. Associação entre baixa concentração de vitamina E no plasma e progressão das opacidades do cristalino cortical precoce. Am J Epidemiol. 1 de setembro de 1996; 144 (5): 496-500.

Nourmohammadi I, Modarress M, Khanaki K, Shaabani M. Associação de alfa-tocoferol sérico, retinol e ácido ascórbico com o risco de desenvolvimento de catarata. Ann Nutr Metab. 2008; 52 (4): 296-8. doi: 10.1159 / 000148189.

Seth RK, Kharb S. função protetora do alfa-tocoferol contra o processo de cataratogênese em humanos. Ann Nutr Metab. 1999; 43 (5): 286-9.

Engin KN. Alfa-tocoferol: olhando além de um antioxidante. Mol Vis. 2009; 15: 855-60. [a vitamina E provavelmente desempenha um papel na prevenção da catarata]

Fumar aumenta o risco:

Mosad SM, Ghanem AA, El-Fallal HM, El-Kannishy AM, El Baiomy AA, Al-Diasty AM, Arafa LF. Cádmio para lentes, chumbo e vitaminas C, E e beta-caroteno séricos em pacientes fumantes com catarata. *Curr Eye Res.* Janeiro de 2010; 35 (1): 23-30. doi: 10.3109 / 02713680903362880.

Hiller R, Sperduto RD, Podgor MJ, Wilson PW, Ferris FL 3rd, Colton T, D'Agostino RB, Roseman MJ, Stockman ME, Milton RC. O tabagismo e o risco de desenvolvimento de opacidades no cristalino. Os estudos de Framingham. *Arch Ophthalmol.* Set 1997; 115 (9): 1113-8.

A dieta saudável evita a catarata:

Mares JA, Voland R, Adler R, Tinker L, Millen AE, Moeller SM, Blodi B, Gehrs KM, Wallace RB, Chappell RJ, Neuhouser ML, Sarto GE; Grupo CAREDS. Dietas saudáveis e a subsequente prevalência de catarata nuclear em mulheres. *Arch Ophthalmol.* Junho de 2010; 128 (6): 738-49. doi: 10.1001 / archophthalmol.2010.84.

Williams DL. Oxidação, antioxidantes e formação de catarata: uma revisão da literatura. *Vet Ophthalmol.* Setembro-outubro de 2006; 9 (5): 292-8.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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