

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de janeiro de 2026

Um nutriente essencial para a vida pode ser um alérgeno?

Por que "alergia à vitamina C" é uma impossibilidade lógica

Richard Z. Cheng, MD, PhD

*Editor-Chefe, Orthomolecular Medicine News Service*

### Introdução

Sou questionada com notável frequência, por pacientes, médicos, farmacêuticos e até mesmo em congressos médicos:

*"Doutor, as instruções do soro para vitamina C listam muitas contraindicações, incluindo 'alergia à vitamina C'. Eles são reais?"*

A persistência dessa pergunta revela um problema mais profundo. O problema não é a confusão sobre a vitamina C intravenosa em si, mas a falta de aplicação da lógica biológica elementar e do bom senso. Quando o raciocínio básico é ignorado, até contradições gritantes podem ser institucionalizadas nos protocolos oficiais e repetidas pelos chamados "especialistas".

Esse problema é comum na medicina convencional, mas também é bastante visível nos círculos da medicina integrativa e alternativa.

### O que significa "alergia" na prática clínica

No uso clínico, o termo "**alergia**" tem um significado prático claro. Refere-se a **uma reação adversa mediada pelo sistema imunitário** que torna uma substância **insegura e, portanto, evitável**. Por definição, um alérgeno é algo do qual o corpo pode — e deve — prescindir.

Esse significado prático é cumprido independentemente do mecanismo imunológico. Seja para causar reações mediadas por IgE, hipersensibilidade retardada ou outras vias imunológicas, a implicação é a mesma: **a substância deve ser evitada para evitar danos**.

Essa definição é suficiente para o argumento que se segue. A via imune específica não está.

### O que é vitamina C biologicamente?

A vitamina C (ascorbato) é um **nutriente essencial** para os humanos. Como os humanos não possuem a enzima *L-gulonolactona oxidase*, a vitamina C deve ser obtida pela dieta. No entanto, uma vez absorvido, o ascorbato não é mais tratado como uma substância estranha. Ela se torna:

- Distribuídos de forma onipresente pelos tecidos humanos
- Transportado ativamente dentro das células
- **Reciclagem intracelular contínua**
- Funcionalmente integrado aos processos metabólicos centrais

A vitamina C é essencial para a síntese de colágeno, defesa imunológica, produção de hormônios adrenais e equilíbrio redox. Deficiência prolongada causa escorbuto e, eventualmente, a morte. Por qualquer definição biológica significativa, a vitamina C é **essencial para a vida**.

### **A contradição lógica central**

Aqui está o problema, claramente exposto:

**Uma substância essencial para a sobrevivência não pode ser simultaneamente um alérgeno em qualquer sentido médico significativo.**

Se a vitamina C fosse realmente alergênica — por *qualquer* mecanismo imunológico — exigiria evitá-la. No entanto, evitar a vitamina C é biologicamente incompatível com a vida. Uma molécula que precisa estar presente continuamente para sustentar a fisiologia humana não pode ser classificada como algo que o corpo deve evitar.

Portanto, apenas uma das seguintes afirmações pode ser verdadeira:

1. A vitamina C é essencial para a vida
2. A vitamina C é um alérgeno

A biologia moderna apoia esmagadoramente a primeira. Portanto, o segundo deve ser falso.

### **A inevitável implicação**

Se a "alergia à vitamina C" fosse real no sentido clínico envolvendo a inserção de medicamentos e listas de contraindicações, a vitamina C teria que ser reclassificada como **uma substância estranha e não essencial**. Tal conclusão contradizeria séculos de ciência nutricional, fisiologia básica e a realidade clínica cotidiana.

A contradição não reflete uma lacuna na imunologia. Reflete uma **falha de raciocínio**.

### **Um contra-argumento comum – e por que ele falha**

Alguns argumentam que o sistema imunológico é imperfeito e capaz de reconhecer erros. Eles sugerem que reações imunes adversas podem surgir de forma estocástica, e que até mesmo nutrientes essenciais podem, em casos raros, provocar respostas imunes em exposições elevadas.

Esse argumento perde o ponto.

A questão não é se o sistema imunológico pode reagir a circunstâncias incomuns. O problema é o que o termo **"alergia"** implica na medicina: a necessidade de evitá-la. Reações imunes que não exigem evitação não são alergias; São **intolerâncias, efeitos farmacológicos, reações de formulação ou respostas fisiológicas transitórias**.

Invocar imperfeições imunes não elimina o conceito de alergia à vitamina C. Só muda o assunto.

### Por que o mito persiste

O termo "alergia à vitamina C" aparece em inserções de medicamentos e protocolos institucionais não porque seja biologicamente válido, mas porque foi **copiado sem pensar**. Uma vez introduzido, ele se espalhou por repetição administrativa em vez de exame lógico.

Muitos profissionais repetem isso sem crítica, confundindo familiaridade com correção. Isso não é medicina baseada em evidências. É **um remédio baseado em modelos**.

### Conclusão

Uma verdadeira alergia — definida como uma reação imune que requer evitação — não pode ser aplicada a um nutriente essencial para a vida. Portanto, a continuidade da lista de "alergia à vitamina C" como contraindicação é, portanto, um erro de categoria, não uma visão científica.

Vitamina C não viola a lógica.

**A lógica simplesmente não era aplicada de forma consistente.**

Especialistas devem fazer mais do que herdar julgamentos dos protocolos. Eles deveriam se perguntar se essas afirmações fazem sentido biológico.

### Um problema relacionado, mas distinto: deficiência de G6PD (e por que ela é frequentemente lembrada errado)

Neste ponto, pode ser útil abordar brevemente **a deficiência de glicose-6-fosfato desidrogenase (G6PD)**, pois este é um problema *relacionado, mas fundamentalmente diferente*, que muitas vezes é confundido com o conceito inexistente de "alergia à vitamina C".

A deficiência de G6PD é uma **condição enzimática genética** que afeta o manejo redox dos glóbulos vermelhos. Em indivíduos com deficiência grave de G6PD, a exposição a **fortes estressores oxidativos** — incluindo certos medicamentos, infecções e cargas muito altas de medicamentos oxidativos — pode precipitar hemólise.

Importante:

- **Isso não é alergia.**
- **Não é mediado pelo sistema imunológico.**
- **Não envolve evitar vitamina C como nutriente.**

A preocupação **surge apenas em contextos** específicos, principalmente com **vitamina C intravenosa em doses altas**, onde a geração transitória de peróxido de hidrogênio extracelular pode ocorrer como efeito farmacológico dos níveis muito altos de ascorbato plasmático. Esse problema **depende da dose**, das vias e **é metabólico**, não imunológico.

Em vez disso:

- **A vitamina C oral**, mesmo em doses de grama, não representa esse risco e tem sido usada com segurança por décadas em pessoas com status G6PD conhecido ou desconhecido.
- Mesmo no ambiente intravenoso, o risco é principalmente relevante para a **deficiência grave de G6PD**, e protocolos adequados de triagem e dosagem abordam totalmente essa preocupação.

Assim, a deficiência de G6PD representa uma **consideração farmacológica redox**, não uma alergia, e certamente não há evidências de que a vitamina C em si seja algo que o corpo deva ou deva evitar.

A confusão frequente surge porque alguns profissionais de saúde lembram vagamente de uma "contraindicação" relacionada à vitamina C, lembram erroneamente de sua origem e a rotulam erroneamente como uma "alergia". Esclarecer essa distinção ajuda a evitar exatamente o tipo de equívoco que este artigo aborda.

## Esclarecimento do escopo

Este artigo aborda **apenas uma afirmação específica**: a alegação de que a "alergia à vitamina C" existe como uma entidade clínica significativa.

**Não aborda outras considerações separadas relacionadas ao uso da vitamina C, incluindo, mas não se limitando a:**

- Deficiência de G6PD
- Efeitos farmacológicos específicos da dosagem intravenosa
- Fisiologia redox dependente de dose
- Discussão sobre manejo renal, metabolismo do oxalato ou outras questões de segurança

Essas questões envolvem **mecanismo, dosagem e julgamento clínico**, não alergia, e não devem ser confundidas com a impossibilidade lógica e biológica aqui examinada.

Reconhecer essas considerações não legitima o conceito de 'alergia à vitamina C', que permanece um erro categórico.

## Conclusão do OMNS (Uma Frase)

*Ou a vitamina C é essencial para a vida humana, ou existe uma "alergia à vitamina C". A biologia permite que apenas uma dessas opções seja verdadeira.*