

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 15 de enero de 2018

El Uso de multivitaminas y ácido fólico reduce las tasas de autismo Por Terry Vanderheyden, ND, RH

(OMNS 15 de enero de 2018) Los hijos de madres que toman multivitamínicos y / o suplementos de ácido fólico tienen un 60% menos de riesgo de autismo, incluso si sus madres toman los suplementos *antes de* quedar embarazadas. [1] El riesgo se reduce incluso en aquellas que usaron los suplementos *antes de* quedar embarazadas pero dejaron de usarlos *durante el* embarazo.

El Dr. Stephen Z. Levine y sus colegas llevaron a cabo un estudio de cohorte de casos y controles en el que encuestaron a 45,300 niños nacidos entre el 1 de enero de 2003 y el 31 de diciembre de 2007 para un diagnóstico de trastorno del espectro autista (TEA). Luego, compararon la incidencia de TEA con los patrones de uso materno de vitamina y ácido fólico. Es de destacar que las participantes eran mujeres israelíes a las que sus médicos les recetaron las vitaminas.

Lo que encontraron es sorprendente: el uso de multivitamínicos y / o ácido fólico redujo el riesgo de TEA en un 61% en las que usaron los suplementos *antes de* quedar embarazadas (es decir, no dentro de los 9 meses de embarazo), mientras que las mujeres que los usaron *durante el* embarazo redujeron el riesgo de TEA de sus hijos en un 73%!

El estudio de Levine et al. confirma hallazgos anteriores de un grupo noruego, que también encontró que la suplementación con ácido fólico en las madres redujo el riesgo de TEA en sus hijos. [2] El último estudio mostró una reducción del riesgo del 39% en las madres que consumieron la vitamina durante un período breve, desde cuatro semanas antes hasta ocho semanas después de quedar embarazadas.

Levine y sus colegas investigadores concluyeron que, aunque "no se puede inferir la causalidad", el uso del tipo de estudio observacional que llevaron a cabo es "más pragmático y ético" que un ensayo clínico controlado aleatorio (ECA). Un ECA en el que, por ejemplo, a las mujeres se les prescriban los suplementos y a otros se les niegue el placebo, se consideraría poco ético, ya que ya se sabe que la suplementación con ácido fólico previene los defectos del tubo neural que conducen a la espina bífida en los niños. [3]

Ahora sabemos que las mutaciones que ocurrieron en los genes de nuestros antepasados han llevado a que muchos individuos requieran niveles más altos de ciertos nutrientes. [4] Por ejemplo, todos los seres humanos deben obtener vitamina C de su dieta, porque nosotros y la mayoría de los demás primates tenemos una mutación genética en la vía sintética del ascorbato, mientras que la mayoría de los demás mamíferos producen la suya propia [5]. De manera similar, las mutaciones genéticas pueden contribuir a la *raíz* de la epidemia de

autismo [6], aunque la ciencia de la *epigenética* aparentemente puede explicar la enorme explosión del autismo que se está produciendo en la actualidad [7].

La epigenética es la ciencia de cómo nuestros genes, que son inalterables, pueden modularse cambiando el entorno bioquímico celular en el que se expresan. [8,9] En otras palabras, la dieta, los suplementos nutricionales y los factores del estilo de vida pueden modificar la expresión de genes existentes, de modo que las mutaciones u otras diferencias genéticas puedan expresarse o reprimirse. El folato y otras vitaminas y nutrientes son importantes en las vías bioquímicas que metilan las secuencias de bases del ADN que componen los genes. Esto puede modular cómo el ADN de un gen se expresa en proteínas. Este mecanismo epigenético no es permanente, pero puede transmitirse de una generación a la siguiente.

Conclusión

Como médico naturópata, he descubierto que el autismo en los niños pequeños de hecho responde a las terapias naturópáticas, especialmente si se trata lo más rápido posible después del diagnóstico. Cuanto más espere alguien para ser tratado, es menos probable que se recupere por completo, aunque muchos casos, incluso los de larga data, mejoran. Las deficiencias nutricionales son comunes en la dieta moderna y, debido a diferencias genéticas, algunas personas pueden necesitar niveles más altos de nutrientes esenciales. Las terapias nutricionales que comprenden una dieta excelente que incluya frutas y verduras junto con suplementos de vitaminas y minerales, así como medicinas a base de hierbas, son todas indispensables para la recuperación de estos niños. Especialmente útiles son los suplementos en dosis adecuadas de las vitaminas B, incluidos folato y biotina, vitaminas C, D, E, ácidos grasos omega-3 esenciales que se encuentran en las nueces, semillas de lino y aceite de pescado, probióticos y minerales esenciales, incluido el magnesio. [10,11] En conclusión, el costo de prevenir el autismo es simplemente dar un impulso suave a la naturaleza.

(Terry Vanderheyden es un médico naturópata en Barry's Bay, Ontario).

Referencias

1. Levine SZ, Kodesh A, Viktorin A, Smith L, Uher R, Reichenberg A y Sandin S. "Asociación de uso materno de suplementos de ácido fólico y multivitamínicos en los períodos antes y durante el embarazo con riesgo de trastorno del espectro autista en Descendencia." *Psiquiatría JAMA*; Publicado en línea el 3 de enero de 2018. doi: 10.1001 / jamapsychiatry.2017.4050. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29299606>
2. Surén P, Roth C, Bresnahan M, et al. "Asociación entre el uso materno de suplementos de ácido fólico y el riesgo de trastornos del espectro autista en los niños". *JAMA*. 2013; 309 (6): 570-577. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23403681>

3. De Wals P, Tairou F, Van Allen MI, et al. "Reducción de los defectos del tubo neural después de la fortificación con ácido fólico en Canadá". N Engl J Med. 2007; 357 (2): 135-142. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17625125>

4. Williams RJ. Individualidad bioquímica McGraw-Hill; (1998) ISBN-13: 978-0879838935

5. Saul AW. Ácido ascórbico Vitamina C: ¿Cuál es la verdadera historia? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

6. Schmidt RJ, Hansen RL, Hartiala J et al. "Vitaminas prenatales, variantes de genes del metabolismo de un carbono y riesgo de autismo". Epidemiología. 2011 Jul; 22 (4): 476-485. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21610500>

7. Miyake K, Hirasawa T, Koide T y Kubota T. "Epigenética en el autismo y otras enfermedades del neurodesarrollo". En: Neurodegenerative Diseases, editado por Shamim Ahmad. Austin, Texas: Landes Bioscience y Springer Science + Business Media, 2012. Adv Exp Med Biol. 2012; 724: 91-8. doi: 10.1007 / 978-1-4614-0653-2_7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22411236>

8. Abdul QA, Yu BP, Chung HY, Jung HA, Choi JS. Modificaciones epigenéticas de la expresión génica por estilo de vida y medio ambiente. Arch Pharm Res. 2017, 40: 1219-1237. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29043603>

9. Friso S, Udali S, De Santis D, Choi SW. Metabolismo y epigenética de un carbono. Mol Aspects Med. 2017; 54: 28-36. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27876555>

10. Caso HS. Vitaminas y embarazo: la historia real: su guía ortomolecular para bebés sanos y mamás felices. Pub de salud básica. (2016) ISBN-13: 978-1591203131

11. Saul AW. Vitaminas y autismo: la verdadera historia. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n13.shtml>

Para encontrar un médico naturópata en los EE. UU.: [Http://www.naturopathic.org](http://www.naturopathic.org)

Para encontrar un médico naturópata en Canadá: <https://www.cand.ca>