

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 31 de agosto de 2018

Suplementos dietéticos sob ataque novamente

Comentário de Bill Sardi

(OMNS, 31 de agosto de 2018) Lá vamos nós de novo. Outro médico diz que "não há razão para a suplementação de vitaminas em adultos normais, saudáveis, não grávidas ou lactantes que estão recebendo a ingestão diária recomendada de nutrientes". [1] Aqui está meu comentário sobre cada uma das críticas sobre a suplementação alimentar.

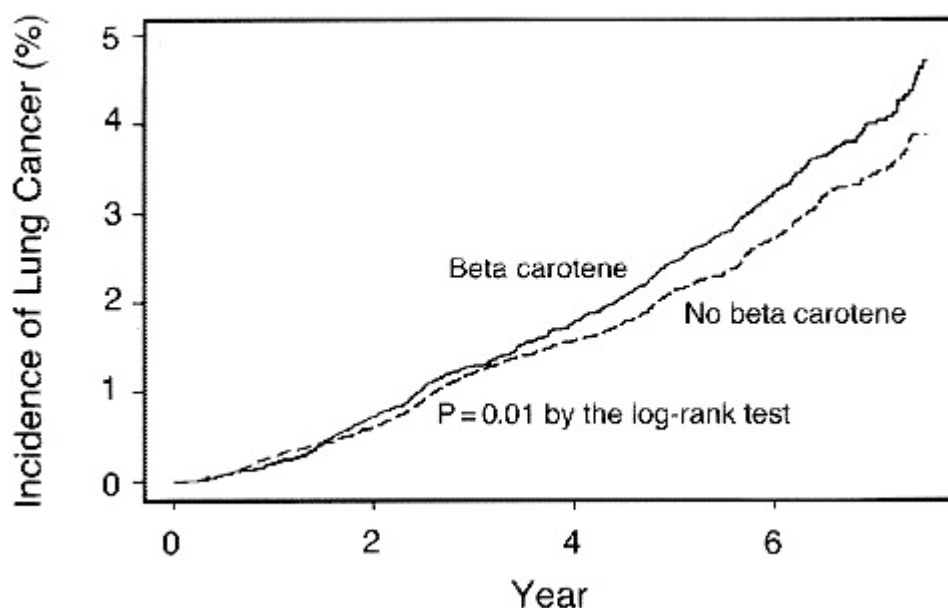
Vitamina A

Vitamina crítica: "A toxicidade da vitamina A ocorreu em exploradores da Antártica e do Ártico que consumiram fígado de focas, huskies ou ursos polares e pode ser fatal. É caracterizada por aumento da pressão intracraniana, dermatite, náuseas e vômitos, visão dupla e convulsões.

Refutação: Sim, estamos falando de milhões de unidades de vitamina A. Vamos conceder este ponto. Todos os consumidores que comem foca ou fígado de urso polar devem abster-se de fazê-lo.

Vitamina crítica: são particularmente preocupantes outros dados que ligaram a vitamina A a um aumento de 18% na incidência de câncer de pulmão em um estudo com 29.133 fumantes finlandeses que receberam alfa-tocoferol (vitamina E) 50 mg ou beta-caroteno 20 mg e a Aumento de 28% do câncer de pulmão em um estudo semelhante em 18.314 fumantes, alguns dos quais também haviam sido expostos ao amianto.

Réplica: Não é este de novo? Este estudo foi publicado no New England Journal of Medicine, pouco antes da aprovação do Dietary Supplement Health & Education Act de 1994, em uma tentativa de classificar legislativamente todos os suplementos dietéticos como drogas. [2] Aqui (abaixo) um gráfico desse estudo revela que a diferença citada de 18% na incidência de câncer de pulmão era apenas um número relativo, mas em números absolutos a diferença era muito pequena, menos de 1%.



Fonte: New England Journal Medicine [2]

E 18 anos depois que este estudo foi publicado, foi revelado que a suplementação excessiva de vitamina A via beta-caroteno (que se converte em vitamina A no corpo) prejudica os níveis de vitamina D no sangue e anula qualquer redução no câncer de pulmão alcançada pela suplementação de vitamina D. Descobriu-se que os suplementos de vitamina D reduzem o risco de câncer de pulmão em homens finlandeses privados de sol, mas não quando eles consumiram uma quantidade excessiva de vitamina A. [3] Esses homens finlandeses precisavam de mais vitaminas, não menos.

O excesso de beta-caroteno é transportado para a pele para fornecer proteção solar interna e não é tóxico para o fígado, assim como a vitamina A em megadose.

O Conselho para Nutrição Responsável (CRN) diz: "os dados humanos, no entanto, são frequentemente confundidos por outros fatores, como ingestão de álcool, hepatite infecciosa, drogas hepatotóxicas e doença hepática preexistente."

De acordo com um relatório do CRN: O consumo de 25.000 a 50.000 UI de vitamina A pré-formada por dia por períodos de vários meses ou mais pode produzir vários efeitos adversos, incluindo toxicidade hepática; mas os efeitos nessa faixa de ingestão podem depender do comprometimento da saúde ou função hepática. [4] Uma ingestão suplementar de aproximadamente 25.000 UI é a dose mais baixa na qual esse efeito pode ser atribuído com segurança à vitamina A em pessoas com comprometimento leve ou moderado da saúde hepática.

Crítico de vitaminas: O crítico de vitaminas (cujo nome não será mencionado) adverte os consumidores sobre os suplementos de vitamina A, dizendo: "o limite superior para ambos os sexos é 10.000 UI por dia."

Refutação: No entanto, o Limite Superior (UL) é o limite superior perfeitamente seguro, não o limite tóxico. O Instituto de Medicina declara que "o Nível de Efeitos Adversos Não Observados (NOAEL) de ingestão é de 15.000 unidades internacionais (UI) de vitamina A por dia." Há uma longa história de uso seguro de suplementos dietéticos contendo 5.000, 8.000 e 10.000 UI por dia ", diz um relatório do CRN.

Crítico de vitaminas: "É necessário um cuidado especial para não exceder as doses recomendadas (de vitamina A) na gravidez por causa da possibilidade de aborto espontâneo e defeitos congênitos."

Réplica: O CRN declara: uma dose de 30.000 UI por dia "deve ser considerada não teratogênica (não causa defeitos de nascença) em [humanos]. [4]"

Vitamina D

Vitamina crítica: No momento, não há razão para a suplementação de rotina de vitamina D, a menos que haja uma indicação clínica ou bioquímica. O Limite Superior para ambos os sexos é de 80 microgramas / dia (320 UI - unidades internacionais).

320 UI (unidades internacionais) nem mesmo aumentam os níveis sanguíneos. Trinta minutos de sol do meio-dia de verão (11h00 - 14h00) produzirão aproximadamente 10.000 unidades de vitamina D sem efeitos colaterais. Aqueles com pele escura podem precisar de tempos de exposição 4 vezes mais longos. No inverno, quando o sol nasce não mais do que 45 graus acima do horizonte nos EUA, Canadá e Europa, o sol do meio-dia não fornece mais do que 5% dos raios UVB que geram vitamina D em comparação com a exposição ao sol do meio-dia no verão .

Essa recomendação enfrenta uma epidemia de distúrbios de privação de sol. Um estudo recentemente mostrou que as crianças recebem apenas 7 horas de sol ao ar livre por semana. [5] Aqueles que trabalham no interior, por exemplo, trabalhadores de escritório geralmente são deficientes ao longo do ano. Além disso, o protetor solar absorve os raios UVB e provoca a privação de vitamina D da luz solar.

Um relatório do Instituto de Medicina indica que cerca de um quarto da população dos EUA está em risco de deficiência de vitamina D e 8% em risco de deficiência de vitamina D (2001-06). [6] Isso equivale a milhões de pessoas. Suplementos de vitamina D são, portanto, necessários.

Vitamina C

Vitamina crítica: Doses altas estão definitivamente associadas a reações adversas, então não parece haver lugar para a suplementação de rotina em indivíduos saudáveis. RDI para ambos os sexos é de 45 mg / dia sem UL.

Réplica: A vitamina C é exaurida por doenças e estresse, e prontamente é oxidada fazendo sua função antioxidante. O corpo pode regenerar a vitamina C até certo ponto nas células vermelhas do sangue. [7] Mas essa função de regeneração é facilmente

superada na doença e até mesmo no estresse físico e mental do dia a dia. Alguns miligramas de vitamina C (~ 110 mg por dia) obtidos da dieta não podem compensar uma mutação genética que ocorreu há muito tempo na história humana que interrompeu a produção interna de vitamina C. Antes dessa mutação genética, estima-se que os primeiros primatas, (nossos ancestrais distantes) produziram endogenamente 1800-4000 miligramas de vitamina C por dia, e mais quando sob estresse físico ou mental. [8] Após uma grande cirurgia, quando os níveis de vitamina C podem chegar a zero, foram considerados necessários 3.000 mg de vitamina C IV para trazer o nível de volta ao normal. [9] Uma depleção semelhante pode ocorrer sob estresse normal ou em doenças virais comuns. Esta é a justificativa para a suplementação com altas doses de vitamina C. A dose equivalente a 3.000 mg IV é de 10.000-20.000 mg em doses orais divididas.

A isenção de responsabilidade do crítico de vitaminas é "Não há razão para a suplementação de vitaminas em adultos normais, saudáveis, não grávidas ou lactantes que estejam recebendo a ingestão diária recomendada de nutrientes." Mas quantos são realmente saudáveis?

Os diabéticos têm uma necessidade maior de vitamina C (100 milhões). Usuários de aspirina (~ 50 milhões), usuários de certas drogas (esteróides, hormônios sexuais), fumantes (38 milhões), usuários de álcool (16 milhões), enfrentam depleção de vitamina C. Diuréticos esgotam vitamina C (~ 20 milhões) Crianças em crescimento precisam mais vitamina C. Pacientes hospitalizados e pacientes de lares de idosos precisam de mais vitamina C. Isso equivale a mais de 200 milhões de americanos em uma população de 325 milhões que provavelmente não terão ingestão adequada de vitamina C em sua dieta e precisam depender de suplementos dietéticos.

Crítico de vitaminas: O crítico de vitaminas diz que a Recommended Dietary Allowance (RDI) para ambos os sexos é de 45 mg / dia de vitamina C sem um Limite Superior. As autoridades de saúde pública recomendam 60-200 miligramas de vitamina C suplementar para manter a saúde.

Réplica: O Limite Superior perfeitamente seguro é 2.000 miligramas e é frequentemente mal caracterizado como o limite superior tóxico. Os fabricantes de pílulas de vitamina C parecem saber melhor e a pílula de vitamina C mais baixa no mercado hoje contém 500 miligramas. A vitamina C é solúvel em água e, portanto, é rapidamente excretada, mas quando seu nível é esgotado, por exemplo, durante o estresse ou doença, doses divididas de até 20.000 mg / d ou mais não causam distúrbios gastrointestinais e podem ser necessárias para permitir que o corpo recuperar rapidamente.

Tiamina (vitamina B1)

Crítico de vitaminas: O crítico de vitaminas diz que não há indicações para a suplementação de rotina de vitamina B1.

Réplica: Derrick Lonsdale MD diz que dietas ricas em carboidratos, alimentos açucarados bloqueiam a absorção de vitamina B1, um problema que ele chama de "desnutrição de alto teor calórico". Álcool, café, chá também bloqueiam a absorção de B1. O crítico de

vitaminas alerta para os efeitos colaterais de altas doses, mas a absorção é dose limitada a 5 mg por dia. O corpo não vai absorver mais.

Resumo: O Departamento de Agricultura dos EUA publica a porcentagem da população dos EUA com ***ingestão inadequada*** de nutrientes essenciais. Vale a pena reimprimir aqui:
[10]

US Department of Agriculture Adequate Nutrient Intake Data

Source: [US Dept. Agriculture](#)

NUTRIENT (* see notes below)	% US population with ADEQUATE intake	% US population with INADEQUATE intake (number of Americans based on population of 314 million)
Vitamin A	46.0%	54.0% (169 million)
Vitamin C*	58.0%	42.0% (131 million)
Vitamin E	13.6%	86.4% (271 million)
Vitamin B1* (thiamin)	81.6%	18.4% (57 million)
Vitamin B2 (riboflavin)	89.1%	10.9% (34 million)
Vitamin B3 (niacin)	87.2%	12.8% (40 million)
Vitamin B6 (pyridoxine)	73.9%	26.1% (82 million)
Vitamin B9 (folic acid)	59.7%	40.3% (126 million)
Vitamin B12* (cobalamin)	79.7%	20.3% (63 million)
Magnesium	43.0%	57.0% (179 million)
Iron*	89.5%	10.5% (33 million)
Selenium	91.5%	8.5% (26 million)
Zinc*	70.8%	29.2% (91 million)
Copper*	84.2%	15.8% (50 million)
Calcium*	30.9%	69.1% (217 million)
Potassium	7.6%	92.4% (290 million)

Based upon the "Average Requirement." Nutrient intakes are for individuals 2 year old and over, who completed Day-1 intakes for the 1999-2000, the 2001-2002, and the 2003-2004 WWEIA/NHANES.

NOTES-

Vitamin C: Virtually no one except supplement users maintain adequate vitamin C levels due to rapid excretion of this water soluble vitamin; requires repeated doses throughout the day for optimal blood concentration (500 mg 5X/day)

Vitamin B1 (thiamin): indicates intake only; refined sugars, alcohol, coffee, tea, drugs block absorption. Massively larger numbers are deficient.

Vitamin B12 (cobalamin): supplementation often resolves symptoms of fatigue and neuritis (tingling, numbness) even when blood levels are adequate, indicating commonly-occurring blood concentration (reference range) is not adequate and therapeutic doses (above RDA) are required.

Iron: anemic individuals are largely comprised of young menstruating females. Some

Resumo

Muitas pessoas têm deficiência de vitaminas e minerais. As vitaminas discutidas aqui, vitaminas A, B1, C e D, são comumente deficientes em até 50% da população dos Estados Unidos (milhões de pessoas), mesmo para os padrões do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Para uma saúde ideal, a maioria das pessoas deve comer uma dieta que inclua vegetais crus e nozes, quantidades moderadas de carne e peixe, muitos vegetais de folhas verdes e uma variedade de vegetais e frutas coloridas, bem como suplementos com doses adequadas de vitaminas B (B1-B6, B12, folato, biotina), bem como vitaminas C, D e E.

Referências:

1. Kennedy M. (2018) A epidemia de vitaminas: quais são as evidências de dano ou valor? Intern Med J 48: 901-907. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/imj.13976>
2. Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group. (1994) O efeito da vitamina E e do beta-caroteno na incidência de câncer de pulmão e outros tipos de câncer em fumantes do sexo masculino. N Engl J Med. 14 de abril de 1994; 330 (15): 1029-35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8127329>
3. Cheng TY, Neuhouser ML. (2012) 25-hidroxivitamina D sérica, vitamina A e mortalidade por câncer de pulmão na população dos EUA: uma interação nutriente-nutriente potencial. Controle de causas de câncer. 2012, 23: 1557-1565. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22829430>
4. Vitamina A (2013). Vitamin and Mineral Safety 3rd Edition (2013) Council for Responsible Nutrition (CRN) www.crnusa.org. <https://www.crnusa.org/sites/default/files/files/resources/05-CRNVMS3-VITAMINA.pdf>
5. <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-5985661/A-Average-child-spends-just-7-hours-WEEK-outside-twice-playing-video-games.html>
6. Looker AC, Johnson CL, Lacher DA, et al., (2011) Vitamin D Status: United States, 2001-2006. NCHS Data Brief US Dept of HHS, CDC, National Center for Health Statistics No. 59 março de 2011. <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db59.pdf>
7. Montel-Hagen, A, Sitbon M, Taylor N. (2009) Erythroid Glucose Transporters. Curr Opin Hematol 16: 165-172. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19346941>

8. Stone I. (1966) Hypoascorbemia, a doença genética que causa a necessidade humana de ácido ascórbico exógeno. *Perspect Biol Med.* 1966. 10: 133-134. <https://muse.jhu.edu/article/406386/pdf>

9. Berger MM. (2009) Vitamin C Requirements in Parenteral Nutrition. *Gastroenterology* 137: S70-S78. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19874953>

10. <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/docs/california>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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