

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 6 de dezembro de 2013**

### **Ácido ascórbico vitamina C: qual é a história real?**

**por Andrew W. Saul, Editor**

(OMNS 6 de dezembro de 2013) Ouviu algo ruim ultimamente sobre o ácido ascórbico vitamina C? Se não o fez, pode ter passado muito tempo visitando Netuno. Por quase quatro décadas, tenho visto que, como todas as outras modas, o uso de vitaminas "entra" e "sai" de moda. Ultimamente, tem sido (novamente) uma temporada de caça à vitamina C, especialmente se ingerida como ácido ascórbico barato. Linus Pauling, o defensor da vitamina C mais qualificado do mundo, incentivou as pessoas a ingerir ácido ascórbico puro ou em cristais.

Sem ter conhecido o Dr. Pauling, eles também eram o que a bisavó usava quando preparava pêssegos em lata. A vitamina C em pó continua barata e disponível na Internet. Um quarto da colher de chá tem pouco mais de 1.000 mg. Se você encontrar um pó substancialmente menos potente do que isso, ele pode conter enchimentos. Escolha de acordo.

Eu disse a meus alunos por muito tempo: "Se eles não ouvirem Linus Pauling, não se surpreenda que eles não façam fila para ouvir o que você tem a dizer." Mas os dois prêmios Nobel não compartilhados de Pauling (ele é a única pessoa na história com essa distinção) não são nenhuma proteção contra os críticos que criticam o ácido ascórbico C sem primeiro considerar alguma bioquímica básica.

### **Atomicamente correto**

A vitamina C é o ácido ascórbico, C<sub>6</sub>H<sub>8</sub>O<sub>6</sub>, e isso é praticamente tudo o que há para fazer. Se você realmente deseja impressionar seus amigos, o ácido ascórbico também pode ser chamado de (5R) -5 - [(1S) -1,2-Diidroxietil] -3,4-diidroxi-2 (5H) -furanona. Como gostava de dizer aos meus alunos universitários, agora há uma coisa para você responder quando seus pais perguntarem o que você aprendeu na escola hoje.

Mesmo que essa molécula venha de OGM, o que eu desaprovo, ela ainda é molecularmente OK. Você não pode modificar geneticamente átomos de carbono, hidrogênio ou oxigênio.

Existem duas maneiras pelas quais os átomos podem se organizar para formar C<sub>6</sub>H<sub>8</sub>O<sub>6</sub>. Um é o ácido ascórbico. O outro é o ácido eritórbico, também conhecido

como ácido isoascórbico ou ácido D-araboascórbico. É um antioxidante comercial, mas não pode ser utilizado pelo corpo como um nutriente essencial.

### **Acidez**

Essa palavra "ácido" nos motiva, mas na verdade o ácido ascórbico é um ácido fraco. Se você pode comer três laranjas, se pode beber uma coca-cola carbonatada, ou se pode adicionar vinagre em seus peixes fritos ou em sua salada, não há muito com que se preocupar. Na verdade, o ácido normal do estômago é 50 vezes mais forte do que a vitamina C. O estômago foi projetado para lidar com ácido forte e os nutrientes não são destruídos por esse ácido forte do estômago. Se fossem, todos os mamíferos estariam mortos. Você já percebeu que quando vomita pode sentir a queimação na garganta? Isso é ácido estomacal. Um pouco nojento, mas precisamos disso para viver. Pessoas que têm muitos problemas com hérnias de hiato ou refluxo podem realmente regurgitar ácido suficiente durante um período de meses, causando danos e cicatrizes na garganta.

A vitamina C não poderia fazer isso em uma aposta. É impossível. Você não conseguiria ligar o carro se colocasse vinagre na bateria do automóvel. Requer ácido sulfúrico, que é um ácido muito forte. O ácido clorídrico no estômago é apenas ligeiramente mais fraco do que o ácido da bateria de carro. A vitamina C é quase tão fraca quanto a limonada. Essa é uma grande diferença.

### **Probióticos**

Se você comer iogurte ou tomar cápsulas de probióticos, eles acabam no estômago. Lá eles são submetidos a esse forte ácido estomacal e sobrevivem facilmente. Bactérias acidófilas, como as encontradas no iogurte, são literalmente chamadas assim porque são "amantes do ácido". Muitos estudos mostram que comer iogurte e tomar outros suplementos probióticos é uma boa ideia e funciona. Se um ácido forte não os mata, o ácido fraco também não o fará.

Além disso, seu corpo secreta uma substância altamente alcalina bem onde começa o intestino delgado, logo após o estômago. Isso neutraliza o ácido do estômago e impede automaticamente que o resto do seu intestino fique ácido. Se o corpo pode neutralizar um ácido forte, o ácido ascórbico é virtualmente irrelevante.

### **Carregando**

O ácido ascórbico pode ser tamponado, e se você tiver um estômago sensível, deve ser. Existem várias formas não ácidas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml> Não vendo vitaminas ou quaisquer outros produtos para a saúde e não faço recomendações de marcas.

Não se deixe enganar ou se gabar por causa do ácido ascórbico. É barato e funciona. Além do ascorbato de sódio intravenoso, a grande maioria das pesquisas que

mostram que a vitamina C é eficaz na prevenção e no tratamento de doenças usa o ácido ascórbico puro. Sim, as coisas baratas.

Lembre-se do que Ward Cleaver, pai da TV em "Leave it to Beaver", disse a seu filho: "Muitas pessoas passam a vida tentando provar que as coisas que são boas para elas estão erradas."

*(Andrew W. Saul, Editor da OMNS, ensinou ciências da saúde, recuperação de vícios, nutrição clínica e química. Ele é o co-autor, com o Dr. Steve Hickey, de "Vitamin C: The Real Story".)*

### **Aprender mais:**

Vitamina C como antiviral <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>

Megadoses de gripe, vírus e vitamina

C <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

Os peixes tropicais estão obtendo pedras nos rins com a vitamina C? Eles fazem muito mais do que o RDA <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n04.shtml>

O que realmente causa cálculos renais (e por que a vitamina C não) <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>

Vitamina C: qual forma é a

melhor? <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

O texto completo do livro de vitamina C de Irwin Stone, "The Healing Factor", pode ser lido gratuitamente em <http://vitaminfoundation.org/stone/>

Como atingir a saturação (tolerância intestinal) com doses orais de vitamina C, por Robert F. Cathcat <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Sobre Frederick Robert Klenner, MD <http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html>

Tabela de dosagem do Dr.

Klenner <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

Por que o governo acha que as cobaias são mais importantes do que as pessoas <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml>

Levy, TE. Curar o Incurável. Vitamina C, doenças infecciosas e toxinas. Henderson, NV: MedFox Publishing, 2004. Revisado em <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n02-p117.pdf>

Pauling L. Como viver mais e se sentir melhor. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 2006. Avaliado em <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html> . A

bibliografia completa sobre vitaminas e nutrição de Linus Pauling está publicada em [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_pauling\\_ortho.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_pauling_ortho.html)

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

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