

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de mayo de 2005**

### **LA MAYORÍA DE LAS DIETAS NECESITAN SUPLEMENTACIÓN, incluso las "buenas"**

La mayoría de las enfermedades se deben fundamentalmente a la desnutrición. Esto no solo incluye las enfermedades crónicas, sino también las enfermedades agudas virales y bacterianas, que se ven agravadas en gran medida por una nutrición inadecuada. La dieta estadounidense habitual proporciona una cantidad insuficiente de vitaminas para mantener una salud óptima. Y la base de evidencia de los efectos clínicos de las vitaminas está aumentando rápidamente.

Solo el 3 por ciento de una gran muestra de adultos estadounidenses practica lo que comúnmente se considera un estilo de vida saludable. Una encuesta de la Asociación Médica Estadounidense de 153,000 hombres y mujeres de entre 18 y 74 años encontró que solo el 23.3 por ciento informó consumir cinco porciones de frutas y verduras por día. [1] Las nuevas pautas nutricionales federales especifican un mínimo de nueve porciones de frutas y verduras por día. [2] Muchos estadounidenses encuentran que consumir la cantidad mínima de frutas y verduras cada día no es práctico y parecen incapaces de proporcionar la nutrición necesaria para ellos y sus familias. Una alternativa es comer todas las frutas y verduras posibles y complementar con un multivitamínico / multimineral, 400 UI de vitamina E y 1000 mg de vitamina C. [3] Una mejor alternativa es complementar dos veces al día después de las comidas.

La dieta estadounidense habitual proporciona una cantidad insuficiente de vitaminas. [4] Sin embargo, décadas de evidencia científica han demostrado que las vitaminas, especialmente la vitamina C y la vitamina E, son de suma importancia para la salud humana.

El Dr. Linus Pauling, dos veces ganador del Premio Nobel, fue uno de los primeros en darse cuenta de la importancia crucial de la vitamina C en el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable. En 1970 propuso que la ingesta regular de vitamina C en cantidades mucho más altas que la cantidad diaria recomendada (RDA) podría ayudar a prevenir y acortar la duración del resfriado común. Aunque el establecimiento médico inmediatamente expresó su fuerte oposición a esta idea, mucha gente común le creyó al Dr. Pauling y comenzó a tomar grandes cantidades de vitamina C. La mayoría de las personas notaron de inmediato una gran disminución en la frecuencia y gravedad de sus resfriados. [5]

Un estudio reciente realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indica que cuando las multivitaminas se combinan con vitaminas antioxidantes, como la vitamina E, el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular disminuye. El estudio comparó las tasas de muerte de las personas que usaron multivitamínicos en combinación con vitamina E y otros antioxidantes, así como

las personas que solo usaron vitaminas antioxidantes, con la tasa de muerte de las que no usaron ninguna vitamina. Las personas que tomaron vitamina E y otros antioxidantes junto con multivitamínicos tenían un riesgo 15 por ciento menor de morir por una enfermedad cardíaca que aquellas que no tomaron ningún suplemento vitamínico. [6]

Un estudio de California concluyó que las personas que consumen más de 750 mg / día de vitamina C reducen el riesgo de morir prematuramente en un 60 por ciento. [7]

Investigadores del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento informan que las personas mayores que toman suplementos de vitamina C y E tienen un riesgo 50 por ciento menor de morir prematuramente a causa de una enfermedad que las personas que no toman suplementos. [8]

New England Journal of Medicine ha publicado dos artículos en, los cuales apoyan claramente la suplementación con vitamina E. Las personas que tomaron suplementos de vitamina E tuvieron una reducción de aproximadamente un 40% en la enfermedad cardiovascular. Cerca de 40.000 hombres y 87.000 mujeres participaron en el estudio. Mientras más vitamina E tomaban y más tiempo la tomaban, menos enfermedades cardiovasculares experimentaban. Estas cantidades eficaces de vitamina E no pueden obtenerse positivamente con la dieta únicamente. [9]

#### **Puntos para recordar:**

\* El Dr. Linus Pauling, dos veces ganador del Premio Nobel, estimó que la tasa de enfermedades cardíacas se reduciría en un 80 por ciento si los adultos en los EE. UU. Se complementaran con 2,000 a 3,000 mg de vitamina C cada día. [10]

\* Dos estudios de referencia publicados en el New England Journal of Medicine [11,12] siguieron a un total de 125.000 hombres y mujeres profesionales de la salud durante un total de 839.000 personas-año de estudio. Se encontró que aquellos que se suplementan con al menos 100 UI de vitamina E al día reducen su riesgo de enfermedad cardíaca entre un 59 y un 66%.

\* El efecto secundario número uno de las vitaminas es no tomar suficientes.

\* La razón por la que un nutriente puede curar tantas enfermedades diferentes es porque la deficiencia de un nutriente puede causar muchas enfermedades diferentes.

\* El restablecimiento de la salud debe realizarse nutricionalmente, no farmacológicamente. Todas las células de todas las personas están hechas exclusivamente de lo que bebemos y comemos. Ninguna célula está hecha de drogas.

\* Los suplementos no son el problema; son la solución. La desnutrición es el problema.