

## **PARA A DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 9 de novembro de 2005**

### **QUÃO SEGURAS SÃO AS VITAMINAS?**

(OMNS) O mais elementar dos argumentos forenses é: onde estão os corpos?

O Relatório Anual de 2003 da Associação Americana de Centros de Controle de Venenos e Sistema de Vigilância de Exposições Tóxicas (1) afirma que houve apenas duas mortes supostamente causadas por vitaminas. Quase metade de todos os americanos toma suplementos nutricionais todos os dias, cerca de 145 milhões de doses individuais diariamente, para um total de mais de 53 bilhões de doses anuais. E daí, duas supostas mortes? Esse é um recorde de segurança do produto sem igual.

Por outro lado, as drogas farmacêuticas, devidamente prescritas e tomadas conforme as instruções, matam 106.000 americanos a cada ano. Isso é mais de 2.000 a cada semana, mortos por causa de suas prescrições. (2) Alguns médicos estimam que o número verdadeiro de mortes induzidas por drogas seja muito maior. (3)

Fatalidades não se limitam, de forma alguma, a medicamentos. Nos EUA, no ano de 2003, houve uma morte por "Creme / loção / maquiagem", uma morte por "Detergente granular", uma morte por sabão comum, uma morte por bicarbonato de sódio e uma morte por sal de cozinha.

Outras mortes relatadas pela American Association of Poison Control Centers incluíram:

- aspirina: 59 mortes
- purificadores de ar em aerossol: 2 mortes
- perfume / colônia / loção pós-barba: 2 mortes
- carvão: 3 mortes
- detergente para a louça: 3 mortes
- (e curiosamente, armas de destruição em massa: 0 mortes)

Por outro lado, os suplementos nutricionais provaram ser excepcionalmente seguros. Especificamente:

- Não houve mortes por suplementos vitamínicos do complexo B.
- Não houve mortes por niacina.
- Não houve mortes por causa da vitamina A.
- Não houve mortes por vitamina D.
- Não houve mortes por vitamina E.

Supostamente, houve uma alegada morte por vitamina C e uma alegada morte por vitamina B-6. A precisão de tal atribuição é altamente questionável, uma vez que vitaminas solúveis em água, como B-6 (piridoxina) e vitamina C (ascorbato) têm excelentes registros de segurança

que remontam a muitas décadas. O relatório do Sistema de Vigilância de Exposições Tóxicas de 2003 afirma que as mortes relatadas estão "provavelmente ou indubitavelmente relacionadas à exposição", uma admissão de incerteza no relatório. (p 340)

Mesmo se for verdade, esses eventos são aberrações. Por exemplo, relatórios anteriores do Sistema de Vigilância de Exposição Tóxica da Associação Americana de Centros de Controle de Venenos mostram zero fatalidades por causa das vitaminas C ou B-6.

### **VITAMINAS SALVAM VIDAS**

O Journal of the American Medical Association publicou a recomendação de que cada pessoa tome um multivitamínico diariamente, dizendo que "a ingestão ótima de algumas vitaminas, acima dos níveis que causam a deficiência de vitamina clássica, é um fator de risco para doenças crônicas e comum na população em geral, especialmente os idosos." (4) É uma ideia sensata cuja hora deveria ter chegado gerações atrás.

É curioso que, embora teorizando muitos perigos "potenciais" das vitaminas, os críticos falhem em apontar como os suplementos são econômicos. Para famílias de baixa renda, tomar um comprimido de vitamina C de dois centavos e um multivitamínico de cinco centavos, que pode ser obtido em qualquer loja de descontos, é muito mais barato do que obter essas vitaminas comendo direito. A verdade incômoda é que muitas vezes é mais barato suplementar do que comprar alimentos nutritivos, especialmente produtos frescos fora da estação.

De acordo com David DeRose, MD, MPH, "300.000 americanos morrem anualmente de escolhas alimentares inadequadas." (5) Os suplementos tornam qualquer estilo de vida dietético, bom ou ruim, significativamente melhor. Os suplementos são uma solução fácil e prática de melhor nutrição para o público, que é mais propenso a tomar comprimidos de vitaminas convenientes do que comer carnes orgânicas, gérmen de trigo e vegetais abundantes. Apesar das histórias de terror, *tomar suplementos não é o problema; é uma solução. A desnutrição é o problema.*

*A suplementação pública deve ser encorajada, não desencorajada. Suplementos são um meio econômico de prevenir e melhorar as doenças. A segurança das vitaminas foi, e continua sendo, extraordinariamente alta.*

### **Referências:**

1. American Journal of Emergency Medicine, Vol. 22, No. 5, September 2004. (<http://www.aapcc.org/annual-reports/>)
2. Lucian Leape, Error in medicine. Journal of the American Medical Association, 1994, 272: 23, p 1851. Também: Leape LL. Os números dos erros médicos do Institute of Medicine não são exagerados. JAMA. 5 de julho de 2000; 284 (1): 95-7.
3. Dean C e Tuck T. Death pela medicina moderna. Belleville, ON: Matrix Verite, 2005.
4. Fletcher RH and Fairfield KM. Vitaminas para prevenção de doenças crônicas em adultos:

aplicações clínicas JAMA. 2002; 287: 3127-3129. E: Fairfield KM e Fletcher RH. Vitaminas para prevenção de doenças crônicas em adultos: revisão científica. JAMA. 2002; 287: 3116-3126.

5 [http://fermi.jhuapl.edu/wej/ww\\_95sep03.html](http://fermi.jhuapl.edu/wej/ww_95sep03.html)

### **O que é Medicina Ortomolecular?**

Linus Pauling definiu a medicina ortomolecular como "o tratamento de doenças pelo fornecimento de um ambiente molecular ótimo, especialmente as concentrações ótimas de substâncias normalmente presentes no corpo humano". A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>