

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 22 de abril de 2005**

### **A vitamina C salva vidas**

Milhões morrem a cada ano de doenças cardíacas e derrames, e a evidência contundente é que a suplementação de vitamina C salvaria muitas vidas.

O Dr. Linus Pauling, duas vezes vencedor do Prêmio Nobel, estimou que a taxa de doenças cardíacas seria reduzida em 80 por cento se os adultos nos Estados Unidos recebessem suplementos de 2.000 a 3.000 mg de vitamina C por dia. De acordo com o Dr. Pauling, "uma vez que a deficiência de vitamina C é a causa comum de doenças cardíacas humanas, a suplementação de vitamina C é o tratamento universal para essa doença." [1] A doença cardíaca é a causa de morte número um nos Estados Unidos. Para aqueles com doença cardíaca existente, o Dr. Pauling disse que o bloqueio das artérias cardíacas poderia realmente ser revertido com a suplementação de 6.000 de vitamina C e 6.000 de lisina (um aminoácido comum) ingeridos em doses divididas ao longo do dia. A suplementação de vitamina C reduz os níveis de colesterol sérico e repara lesões das paredes arteriais. Dr. Louis J. Vencedor do Prêmio Nobel de 1998

Um estudo examinou o uso de vitamina E e suplemento de vitamina C em relação ao risco de mortalidade em 11.178 pessoas com idades entre 67-105 que participaram das Populações Estabelecidas para Estudos Epidemiológicos de Idosos por um período de nove anos. [3] O uso simultâneo de vitaminas E e C foi associado a um menor risco de mortalidade total e mortalidade coronariana após ajuste para uso de álcool, tabagismo, uso de aspirina e condições médicas.

Um estudo marcante que acompanhou mais de 85.000 enfermeiras ao longo de um período de 16 anos para um total de 1.240.000 pessoas-ano descobriu que a suplementação de vitamina C reduziu significativamente o risco de doenças cardíacas. [4] A ingestão de vitamina C apenas dos alimentos foi insuficiente para afetar significativamente a taxa de doenças cardíacas. Altas quantidades de vitamina C dos suplementos foram essenciais para fornecer os efeitos protetores. O estudo foi ajustado para idade, tabagismo e uma variedade de outros fatores de risco coronariano.

Uma equipe internacional reuniu dados de nove estudos prospectivos de 293.000 pessoas que incluíram informações sobre a ingestão de vitamina E, carotenóides e vitamina C, com um acompanhamento de 10 anos para verificar eventos graves de doença coronariana em pessoas sem doença quando o estudo começou. A ingestão dietética de vitaminas antioxidantes foi apenas fracamente relacionada a um risco reduzido de doença cardíaca coronária. No entanto, os indivíduos que tomaram apenas 700 mg de vitamina C por dia em forma de suplemento reduziram o risco de eventos de doenças cardíacas em 25 por cento em comparação com aqueles que não tomaram suplementos. [5]

Pesquisadores na Finlândia mediram os níveis séricos de vitamina C em 2.419 participantes do sexo masculino de meia-idade do Estudo Kuopio de Fator de Risco de Doença Isquêmica do Coração. Homens com história de AVC foram excluídos desta análise. Os participantes foram acompanhados por até 10 anos; o resultado de interesse foi o desenvolvimento de AVC. Durante o período de acompanhamento, 120 participantes sofreram um derrame. Depois de controlar possíveis fatores de confusão - incluindo idade, IMC, tabagismo, pressão arterial e colesterol sérico - os pesquisadores descobriram que os homens com baixo nível de vitamina C no sangue eram duas vezes mais prováveis do que aqueles com alto nível de vitamina C no sangue. ter um derrame. [6]

Um derrame geralmente ocorre quando um coágulo sanguíneo ou trombo bloqueia o fluxo sanguíneo para partes do cérebro. Um trombo pode se formar em uma artéria afetada pela arteriosclerose. Um estudo recente mostrou como a vitamina C plasmática baixa foi associada ao aumento do risco de acidente vascular cerebral, especialmente entre homens hipertensos e com sobrepeso. [7]

A vitamina C preserva a integridade das paredes das artérias e fortalece o tecido cardiovascular. A pesquisa indica uma incidência reduzida de eventos graves de doença cardíaca coronária com altas ingestões de suplementos de vitamina C. [8] Estudos recentes mostraram que a vitamina C parece reduzir os níveis de proteína C reativa (CRP), um marcador de inflamação, e há um crescente corpo de evidências de que a inflamação crônica está ligada a um risco aumentado de doença cardíaca. [9]

A maioria dos americanos deixa de comer o US RDA para várias vitaminas e minerais. Os suplementos não são o problema; eles são a solução. A desnutrição é o problema.

### **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>