

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 13 de agosto de 2012

Alguém ainda acredita em suplementos dietéticos?

Opinião pessoal por Bill Sardi

(OMNS 13 de agosto de 2012) A mídia está operando em sincronia com o FDA para criar uma onda de opinião pública de que os suplementos dietéticos são mortais e devem ser regulamentados além da lei existente. O objetivo é demonizar os suplementos dietéticos a ponto de se tornarem medicamentos caros, capturados por empresas farmacêuticas para lucrar com eles. Tudo isso faz parte do moderno mercado americano, aquele sistema de empresa não livre em que a indústria compra o governo para fazer suas ofertas. O ímpeto para a guilhotina de suplementos dietéticos é que as patentes de medicamentos de grande sucesso estão expirando e a indústria de suplementos é um mercado crescente em uma economia moribunda. Uma grande aquisição da indústria de suplementos por empresas farmacêuticas está em andamento.

A última tentativa de caluniar a indústria de suplementos dietéticos é a edição de setembro de 2012 do *Consumer Reports*, intitulada "10 Surprising Dangers of Vitamins and Supplements". [1]

Bom com o mau

Eu prefiro os suplementos dietéticos aos medicamentos realmente letais aprovados pela FDA, mas não sou um locutor comprado para o time da casa. Algumas críticas à indústria de suplementos dietéticos são justificadas por bases científicas, mas nenhuma nova legislação tornará os suplementos alimentares muito mais seguros do que já são (mais seguros do que sal de cozinha, aspirina e até água da torneira). Quais críticas são justificadas serão descritas a seguir.

É preciso ter cuidado ao culpar os suplementos ou as drogas pelas mortes ou pelos efeitos colaterais graves, com base apenas em associações. Ou seja, pode-se descobrir, por exemplo, que a maioria dos consumidores que experimentou os efeitos colaterais dos suplementos dietéticos usava tênis no momento do consumo. Mas os tênis estão associados apenas aos efeitos colaterais; eles obviamente não causaram reações adversas. E essa é uma crítica importante às evidências que a *Consumer Reports* (CR) usa para sustentar sua alegação de que os suplementos não são seguros.

Números brutos não explicam se os consumidores tiveram uma overdose desses produtos e não tomaram a dose recomendada ou se engasgaram com eles ao engoli-

los, um problema que a *Consumer Reports* diz ser surpreendentemente comum. Obviamente, pílulas do tamanho de cavalos podem representar problemas, mas a causa mais provável da asfixia é a boca seca induzida por medicamentos comumente usados, como anti-histamínicos, antidepressivos, sedativos e descongestionantes. CR está prendendo o rabo no burro errado.

Para efeito de comparação, alguns anos atrás, um estudo foi publicado no *Journal of the American Medical Association* mostrando que medicamentos adequadamente prescritos, solicitados por um médico e administrados por uma enfermeira em hospitais, resultam em mais de 100.000 mortes desnecessárias por ano. [2] Esse tipo de dados sugere que as drogas são causais, não apenas associadas à mortalidade.

Maus atores

Claro, existem jogadores ruins em todos os setores. Parece haver muitos pretendentes na Internet que violam todos os regulamentos que a Food & Drug Administration e a Federal Trade Commission delinearam para Boas Práticas de Fabricação e diretrizes de publicidade. Você pode encontrá-los facilmente navegando na Internet. Algumas dessas empresas renegadas estão anunciando descaradamente seus produtos com rótulos feitos em casa, deixando de fornecer um painel de "fatos suplementares" e despachando-os sabe-se lá de onde. Até mesmo sites falsos de classificação de suplementos dietéticos podem ser encontrados na internet.

CR diz que a Federal Trade Commission tomou medidas em mais de 100 casos contra as alegações de propaganda enganosa feitas por fabricantes de suplementos na última década. Isso equivale a apenas cerca de 10 por ano. Isso certamente soa como se as agências reguladoras estivessem se arrastando, permitindo a existência de empresas de suplementos ilegais para perpetuar o mito de que a indústria de suplementos dietéticos não é confiável. Como o setor bancário, cujos reguladores negligenciaram as transgressões dos credores, o FDA e o FTC estão intencionalmente permitindo a existência de fabricantes renegados de suplementos para exemplificar a ideia de que todo o setor de suplementos precisa ser limpo.

A dieta por si só fornece nutrientes suficientes para manter a saúde?

Os críticos dos suplementos dietéticos, especialmente os nutricionistas da velha escola que geralmente promovem os alimentos em vez dos suplementos e os médicos que geralmente prescrevem medicamentos, começam a alegar que uma dieta variada fornece todos os nutrientes necessários para manter a saúde. No entanto, os únicos americanos que são suficientes durante todo o ano em vitamina C, óleos ômega-3, vitamina D, magnésio, vitamina B1 e vitamina E são aqueles que tomam suplementos. A melhor dieta não poderia atender às necessidades de nutrientes essenciais, especialmente entre os idosos que têm problemas de absorção e fumantes, bebedores de álcool e usuários de medicamentos prescritos que normalmente sofrem de depleção de nutrientes relacionada a substâncias.

Mas CR disse que "muitas pessoas podem obter ômega-3 suficientes comendo peixes gordurosos (salmão, bacalhau, atum) pelo menos duas vezes por semana." CR parece ignorar o fato de que a maioria do peixe fresco vendido em supermercados hoje é criado em fazendas e fornece muito pouco óleo ômega-3. [3] Os peixes das águas frias do norte comem fitoplâncton, o que resulta em seu rico conteúdo de ômega-3. O simples fato é que, até que os suplementos de óleo de peixe se tornassem populares nos Estados Unidos, a maioria dos americanos tinha deficiência desse nutriente essencial.

Foto de propaganda

Os leitores do relatório CR sobre suplementos veem a foto de um médico conversando com um paciente, com a legenda abaixo: "Médico com um paciente que teve um ataque cardíaco enquanto tomava suplementos". Aqui, novamente, cerca de 65% dos americanos tomam suplementos. [4] Isso é culpa pelo sensacionalismo. Jamais seria uma evidência admissível em um tribunal, ou mesmo em um debate no colégio.

E embora tenha sido divulgado recentemente que uma aspirina infantil não previne ataques cardíacos mortais como se acreditava inicialmente, [5] não deixando nenhum medicamento comprovado para prevenir ataques cardíacos de morte súbita, o FDA não diz nada sobre a molécula de vinho tinto resveratrol que foi mostrada para prevenir ataques cardíacos mortais em animais de laboratório. As regras do FDA dizem que as pílulas de resveratrol não podem ser anunciadas, pois evitam ataques cardíacos até serem submetidas a testes em humanos. Esse estudo exigiria que metade dos pacientes com alto risco de ataque cardíaco mortal tomasse, pelo menos por um tempo, um comprimido de placebo inativo, o que seria antiético. Você não pode deixar metade dos pacientes morrer para provar que as pílulas de resveratrol são eficazes.

Suplementos não curam doenças: sério?

Outra crítica injusta aos suplementos dietéticos lançados pelo CR e outros é que "nenhum foi comprovado para curar doenças importantes". Se for comprovado que um suplemento dietético cura uma doença, a FDA o declara um medicamento. Portanto, por definição, os suplementos nunca podem curar uma doença, quando na verdade quase todos reconhecem que curam muitas doenças: escorbuto, raquitismo, pelagra, beribéri e anemia, apenas para citar alguns exemplos tradicionais. Além disso, a ação biológica da maioria dos medicamentos prescritos pode ser duplicada com suplementos dietéticos a um custo e efeitos colaterais muito menores, um fato que o FDA não quer que o público saiba. CR prossegue: "Quando consumidores saudáveis usam suplementos, raramente, ou nunca, há um poderoso efeito de salvamento de vidas." Mas o FDA aprovou drogas estatinas para baixar o colesterol, que são usadas como salvadores de vidas, mas nunca mostraram reduzir

as taxas de mortalidade por doença arterial coronariana. Não há nada como a panela tentando chamar a chaleira de preta.

A indústria de suplementos não tem as mãos completamente limpas

Então, o que a indústria de suplementos dietéticos faz de errado? Vamos, deve haver alguma sujeira que eu possa desenterrar para manter minha integridade.

OK, o CR corretamente oferece críticas aos suplementos de ferro e cálcio. Ironicamente, esses são os suplementos que os médicos mais prescrevem. E a CR pede a seus leitores que consultem seu "provedor de cuidados de saúde" quando tiverem dúvidas sobre suplementos, como se fossem conhecedores e imparciais. Todos sabem que a maioria dos médicos sabe muito pouco sobre terapêutica nutricional. Não é surpreendente encontrar muitos pacientes que sabem muito mais do que seus médicos sobre suplementos dietéticos.

O problema com os suplementos de ferro é que as crianças, ou outras pessoas que possam ter overdose intencional ou não intencional, podem sofrer consequências mortais por tomar comprimidos de ferro. Principalmente devido aos gorros resistentes à criança, isso acontece raramente, uma ou duas vezes por ano, e geralmente não acontece. [6] A forma mais segura de ferro é o ferro carbonil, que nunca foi relatado como causador de morte, mesmo após overdose. [7] Este é um exemplo de empresas de suplementos que não seguem a melhor ciência.

Outro tópico que a CR acertou foi que as mulheres estão sobrecarregadas com suplementos de cálcio. Embora mais de US \$ 1 bilhão em comprimidos de cálcio sejam vendidos anualmente, a indústria de suplementos veio em sua defesa à luz de vários estudos que mostram que eles aumentam o risco de ataques cardíacos entre mulheres na pós-menopausa que costumam tomá-los. [8] A confusão sobre o cálcio reside na falsa suposição de que mulheres na pós-menopausa que perdem ossos são deficientes em cálcio. Na verdade, elas são deficientes em estrogênio, que envia o sinal para manter o cálcio nos ossos, e deficientes em vitamina D, que é bem estabelecida e necessária para colocar cálcio nos ossos.

Muitos produtos nas prateleiras das lojas estão simplesmente desatualizados cientificamente. Alguns estudos recentes relataram que, à medida que a ingestão de suplementos de vitamina E aumentava, os benefícios para a saúde pareciam diminuir. A forma comum de vitamina E em suplementos dietéticos (principalmente multivitaminas) é o alfa-tocoferol, e não a família mais potente de moléculas de vitamina E: os tocotrienóis. Os tocotrienóis têm um poder antioxidante centenas de vezes melhor em comparação com os tocoferóis e funcionam de forma mais eficaz em estudos de laboratório. [9] A pesquisa agora sugere a inclusão de tocotrienóis em suplementos, algo que a indústria tem ignorado até agora.

Que tal "demais"?

Quanto aos suplementos dietéticos que excedem os níveis de ingestão diária recomendados e até o chamado "limite superior seguro", graças a Deus que excedem. Os fabricantes de suplementos ignoram os esforços secretos do Food and Nutrition Board para limitar os nutrientes dos alimentos fortificados e dos suplementos. Por exemplo, o nível de ingestão diária recomendado de vitamina C para adultos é de 75-90 miligramas. O chamado "limite superior seguro" é de 2.000 mg por dia. Mas 75-90 mg não aumentam o nível de vitamina C no sangue, uma vitamina solúvel em água que é excretada rapidamente. Felizmente, pelo menos nos EUA, é difícil encontrar hoje um suplemento de vitamina C que **não** forneça 500 mg por comprimido.

O "limite superior seguro" de 2.000 mg foi transformado em um "limite superior tóxico". Na verdade, 2.000 mg é perfeitamente seguro e pode estar no lado baixo. O especialista em vitamina C, Dr. Steve Hickey, diz que tomar 500 mg de vitamina C cinco vezes ao dia em intervalos iguais produziria níveis sanguíneos ideais dessa vitamina essencial. [10] O RDA não.

O "limite superior seguro" para a vitamina D é de 4.000 unidades internacionais (UI; 100 microgramas), que é a quantidade necessária para medir um aumento apreciável na concentração sanguínea. O recém-aumentado RDA de vitamina D é de 600 UI, ridiculamente baixo.

Relatórios do consumidor, faça sua lição de casa. Você deve estar do lado do consumidor, não de agências governamentais e empresas farmacêuticas.

(Bill Sardi é um prolífico e popular jornalista de medicina nutricional. Uma versão expandida deste artigo apareceu originalmente em seu site, <http://knowledgeofhealth.com/consumer-retorts-anybody-believe-these-slam-pieces-on-dietary-suplementos>. Usado com permissão.)

Referências:

1. <http://www.consumerreports.org/cro/magazine/2012/09/10-surprising-dangers-of-vitamins-and-supplements/index.htm>
2. <http://silver.neep.wisc.edu/~lakes/iatrogenic.pdf>
3. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=george&dbid=96>
4. http://www.nutraceuticalsworld.com/issues/2010-04/view_features/dietary-supplements-2010/
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22231610>

6. <http://www.aapcc.org/annual-reports/> Algum "envenenamento por ferro" é atribuído a, mas não causado por suplementos de ferro: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n16.shtml>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11824771>
8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11824771>
9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22298568>
10. Hickey S, Saul AW. Vitamina C: a história real. Basic Health Pub, 2008. Revisado em http://www.townsendletter.com/June2009/bc_vitc0609.htm

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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