

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 26 de enero de 2010

Vitaminas y Adolescentes: Una Declaración Personal de Stephen H. Brown, PhD

(OMNS, 26 de enero de 2010) En nuestra casa, los suplementos vitamínicos se colocan sobre el mostrador en tazones abiertos como nueces, frutas secas o gomillas confitadas.

Los resfriados, las enfermedades respiratorias, los virus intestinales, la mononucleosis y otras enfermedades infecciosas están constantemente presentes en las escuelas estadounidenses. En respuesta, mis hijos adolescentes colocaron cuatro tazones en el mostrador de la cocina, uno grande en el medio lleno de vitamina C rodeado por tres tazones más pequeños de tabletas de niacina, vitamina D y tiamina. Se sirven las vitaminas cuando sienten la necesidad, y muchos de sus amigos también han adoptado la idea. Regularmente, los niños informan que las vitaminas realmente funcionan. Los comentarios más frecuentes son: "¡Vaya, puedo volver a respirar por la nariz!" Y "Estaba seguro de que me estaba enfermando ayer, pero hoy me siento bien".

¿Cómo empezó esto? Mi padre me presentó la vitamina C cuando era adolescente y me inspiré aún más en *"Cómo vivir más tiempo y sentirse mejor"* de Linus Pauling. (1) Con el fin de criar a mis hijos de forma segura con vitaminas adicionales con la máxima eficacia, comencé a investigar activamente la medicina ortomolecular. Como resultado, les recomendé a mis hijos adolescentes que se concentraran en la dosis de respuesta de cuatro vitaminas que están subrepresentadas en las dietas modernas. Proporcioné las siguientes dosis diarias sugeridas como punto de partida:

6000 mg de vitamina C
4000 UI de vitamina D
200 mg de tiamina
250 mg de niacina de liberación prolongada

Existe una asociación obvia entre la ingesta de vitaminas y la salud. Los adolescentes pueden entender esto. Algunos podrían pensar que no es una buena crianza permitir que los adolescentes tengan acceso ilimitado a los nutrientes. Debemos recordar constantemente que estas y otras vitaminas no se venden con receta por una razón. (2) Como han señalado artículos anteriores del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular (3), las vitaminas son notablemente seguras. Son mucho mejores que los caramelos azucarados, las comidas rápidas cargadas de sodio y grasa o los refrescos con cafeína.

Los suplementos vitamínicos han estado ampliamente disponibles durante solo unas pocas décadas. Por primera vez, las familias tienen la capacidad de controlar de forma independiente la ingesta de nutrientes esenciales. Una gran cantidad de investigación ha demostrado repetidamente que el control proactivo de los micronutrientes es necesario para optimizar la salud.

El acceso fácil, la aceptación de los compañeros y la utilidad obvia ocasional, en ese orden, me parecen motivadores importantes para los adolescentes. Tengo la esperanza de que mis hijos sean más sensibles a su propia salud y la salud de sus amigos, y estén buscando una asociación entre el uso de suplementos y una mejor salud.

Los niños saben que soy el "experto" de la familia en vitaminas y ocasionalmente tengo conversaciones profundas. Rara vez mantengo su interés. En mi opinión, las vitaminas no han ocupado un lugar central en el cuidado de la salud porque esta teoría no es particularmente interesante. Pero puede demostrar que funciona dándole un juicio justo. La revolución de las vitaminas tiene que ver con el comportamiento. No me importa por qué los niños toman vitaminas B1, B3, C y D. Solo me importa que las tomen y, como resultado, se mantengan bien. Ver a mis hijos y sus amigos controlar de forma independiente su ingesta de vitaminas ha sido un punto de inflexión para mí. Creo que mis hijos son niños comunes y corrientes y que la mayoría de los niños responderán de manera similar.

Dejando de lado las historias de miedo de los medios, la abrumadora evidencia científica es que vivimos en una época de deficiencia epidémica de vitaminas. Los suplementos corrigen eso cuando los grupos de alimentos que comen no lo hacen o no pueden. La deficiencia de estas cuatro vitaminas a menudo es responsable de la multitud de trastornos que califican a los niños para recibir educación especial y medicamentos para el asma. Más adelante en la vida, la ingesta inadecuada de vitaminas contribuye claramente a enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, caries dentales excesivas, anorexia, depresión, demencia y trastornos del sueño. Se recomienda a las personas que deseen confirmar o cuestionar esta declaración que consulten el archivo del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, de libre acceso en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml> .

Con tanto en juego, vale la pena considerar todos los métodos para aumentar el consumo de estas cuatro vitaminas. Mis hijos definitivamente se han beneficiado de las vitaminas suplementarias. Espero que otros padres encuentren esta sencilla opción igualmente útil.

(Stephen H. Brown recibió su doctorado en Química en Yale. Ha trabajado para la industria en el campo de la catálisis heterogénea desde 1988 y tiene 80 patentes. El Dr. Brown ha estado escribiendo en su blog en www.cforyourself.com desde 2006, y contribuyendo al Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular desde 2007.)

Referencias:

- (1) Revisado en <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html> .
- (2) Bronstein AC, Spyker DA, Cantilena LR Jr, Green JL, Rumack BH, Giffin SL. Informe anual 2008 del Sistema Nacional de Datos de Envenenamientos (NPDS) de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos: 26º Informe Anual. Toxicología clínica (2009). 47, 911-1084. El artículo de texto completo está disponible para su descarga gratuita

en <http://www.aapcc.org/annual-reports/> . Las estadísticas de vitaminas se encuentran en la Tabla 22B, páginas del diario 1052-3. Los minerales, las hierbas, los aminoácidos y otros suplementos se encuentran en la misma tabla, páginas 1047-8.

(3) Más de 75 comunicados de prensa de OMNS están disponibles en <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más

información: <http://www.orthomolecular.org>

El Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular revisado por pares es un recurso informativo sin fines de lucro y no comercial.