

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 14 de octubre de 2011

**La Vitamina E Atacó de Nuevo, por Supuesto. Porque Funciona.**

**Por Andrew W. Saul**

**Editor, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular**

(OMNS, 14 de octubre de 2011) El primer comunicado del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular fue sobre los beneficios clínicos de la vitamina E. Eso fue hace siete años. (1) De hecho, la batalla por la vitamina E se ha desarrollado a toda máquina durante más de 60 años. (2)

Bueno, puede decir una cosa a favor de los críticos de las vitaminas: al menos son consistentes. Consistentemente incorrecto, pero consistente.

Una acusación reciente contra la vitamina E es que de alguna manera aumenta el riesgo de cáncer de próstata. (3) Eso es una tontería. Si observa detenidamente los números, verá que "En comparación con el placebo, el aumento absoluto del riesgo de cáncer de próstata por 1000 personas-año fue de 1,6 para la vitamina E, 0,8 para el selenio y 0,4 para la combinación". Eso resulta ser un aumento del riesgo del 0,63% con la vitamina E sola, un aumento del riesgo del 0,24% con la vitamina E y el selenio, y un aumento del 0,15% en el riesgo con el selenio solo.

Tenga en cuenta los puntos decimales: son cifras muy pequeñas. Pero lo que es más importante, tenga en cuenta que la combinación de selenio con vitamina E resultó en un número mucho menor de muertes. Si la vitamina E fuera realmente el problema, la vitamina E con selenio habría sido un problema peor. El selenio recarga la vitamina E, la recicla y la vuelve más potente. Algo anda mal aquí, y no es la vitamina E. De hecho, una dosis más alta de vitamina E podría funcionar tan bien como la E con selenio y ser más protectora.

Y, de hecho, este estudio demostró que la suplementación era beneficiosa. La vitamina E y el selenio redujeron el riesgo de mortalidad por todas las causas en aproximadamente un 0,2% y también redujeron el riesgo de eventos cardiovasculares graves en un 0,3%. La vitamina E redujo el riesgo de eventos cardiovasculares graves en un 0,7%. Pero lo que le dijeron, y casi todo lo que le dijeron, fue "¡La vitamina E causa cáncer!"

El truco político más antiguo del libro es crear dudas, luego miedo y luego conformidad de la acción. La industria farmacéutica lo sabe muy bien. No se pierde tiempo y dinero atacando algo que no funciona. La vitamina E funciona y la evidencia es abundante.

Específicamente en lo que respecta al cáncer de próstata, una nueva investigación publicada en el *International Journal of Cancer* ha demostrado que el **gamma-tocotrienol, un cofactor que se encuentra en las preparaciones naturales de vitamina E, en realidad mata las células madre del cáncer de próstata.** (4) Como era de esperar, estas son las mismas células a partir de las cuales se desarrolla el cáncer de próstata. Son o se

vuelven resistentes a la quimioterapia rápidamente. Y, sin embargo, el complejo de vitamina E natural contiene exactamente lo que los mata. Los ratones que recibieron gamma-tocotrienol por vía oral tuvieron una asombrosa disminución del 75% en la formación de tumores. El gamma-tocotrienol también es eficaz contra los tumores de próstata existentes. (5,6)

Adicionalmente:

- **La vitamina E reduce la mortalidad en un 24% en personas de 71 años o más.** Incluso las personas que fuman viven más tiempo si toman vitamina E. Hemila H, Kaprio J. Age Aging, 2011. 40 (2): 215-220. 17 de enero. [Http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short](http://ageing.oxfordjournals.org/content/40/2/215.short)
- **Tomar 300 UI de vitamina E al día reduce el cáncer de pulmón en un 61%.** (Mahabir S, Schendel K, Dong YQ et al. Alfa-, beta-, gamma- y delta-tocoferoles en el riesgo de cáncer de pulmón. Int J Cancer. 1 de septiembre de 2008; 123 (5): 1173-80.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18546288) Para más información: La vitamina E previene el cáncer de pulmón. Orthomolecular Medicine News Service, 29 de octubre de 2008. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n18.shtml>
- **La vitamina E es un tratamiento eficaz para la aterosclerosis.** Drs. Wilfrid y Evan Shute lo sabían hace medio siglo. (1) En 1995, JAMA publicó una investigación que lo confirmó, diciendo: "Los sujetos con una ingesta suplementaria de vitamina E de 100 UI por día o más demostraron una menor progresión de la lesión de la arteria coronaria que los sujetos con una ingesta suplementaria de vitamina E de menos de 100 UI por día. " (. Hodis HN, Mack WJ, L et al Serial evidencia angiográfica coronaria LaBree que la ingesta de vitamina antioxidante reduce la progresión de la aterosclerosis de la arteria coronaria JAMA, 1995. 273:.. 1849-1854) <http://jama.ama-assn.org/content/273/23/1849.short>
- **400 a 800 UI de vitamina E al día reducen el riesgo de ataque cardíaco en un 77%.** (Stephens NG et al. Ensayo controlado aleatorio de vitamina E en pacientes con enfermedad de las arterias coronarias: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). Lancet, 23 de marzo de 1996; 347: 781-786.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8622332)
- **El aumento de vitamina E con suplementos previene la EPOC [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema, bronquitis crónica]** (Aglar AH et al. Suplementación aleatoria de vitamina E y riesgo de enfermedad pulmonar crónica (EPC) en el Women's Health Study. Conferencia internacional de la American Thoracic Society 2010, 18 de mayo de 2010.) Resumen en <http://www.thoracic.org/newsroom/press-releases/conference/articles/2010/vitamine-e.pdf>
- **800 UI de vitamina E por día es un tratamiento eficaz para la enfermedad del hígado graso.** (Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV et al. Pioglitazona, vitamina E o placebo para la esteatohepatitis no alcohólica. N Engl J Med. 6 de mayo de 2010; 362 (18): 1675-85.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20427778)
- **Los pacientes de Alzheimer que toman 2000 UI de vitamina E al día viven más tiempo.** (Pavlik VN, Doody RS, Rountree SD, Darby EJ. El uso de vitamina E se asocia con una mejor supervivencia en una cohorte

de la enfermedad de Alzheimer. Dement Geriatr Cogn Disord.2009; 28 (6): 536-40.) Resumen en [http://www.associatedcontent.com/article/719537/alzheimers\\_patients\\_who\\_take\\_vitamin.html?cat=5](http://www.associatedcontent.com/article/719537/alzheimers_patients_who_take_vitamin.html?cat=5)

Ver también: Grundman M. Vitamina E y enfermedad de Alzheimer: la base para ensayos clínicos adicionales. Soy J Clin Nutr. Febrero de 2000; 71 (2): 630S-636S. Acceso gratuito al texto completo en <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/71/2/630s> )

- **400 UI de vitamina E al día reducen los ataques epilépticos en los niños en más de un 60%.** (Ogunmekan AO, Hwang PA. Un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo de acetato de D-alfa-tocoferilo [vitamina E], como terapia complementaria, para la epilepsia en niños. Epilepsia. 1989 enero-febrero; 30 (1): 84-9.) [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2643513)
- **Los suplementos de vitamina E ayudan a prevenir la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).** Este importante hallazgo es el resultado de un estudio de Harvard de más de 10 años de más de un millón de personas. (Wang H, O'Reilly EJ, Weisskopf MG, et al. Ingesta de vitamina E y riesgo de esclerosis lateral amiotrófica: un análisis combinado de datos de 5 estudios de cohortes prospectivos. Am. J. Epidemiol, 2011. 173 (6): 595 -602.15 de marzo) <http://aje.oxfordjournals.org/content/173/6/595.short>
- **La vitamina E es más eficaz que un medicamento recetado para tratar la enfermedad hepática crónica** (esteatohepatitis no alcohólica). Los autores dijeron: "La buena noticia es que este estudio mostró que la vitamina E barata y fácilmente disponible puede ayudar a muchas de las personas con esta afección". Sanyal AJ, Chalasani N, Kowdley KV y col. Pioglitazona, vitamina E o placebo para la esteatohepatitis no alcohólica. N Engl J Med. 2010 6 de mayo; 362 (18): 1675-85. <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa0907929>

### ¿Qué Tipo de Vitamina E?

¿Qué funciona mejor: las vitaminas naturales o sintéticas? Es posible que el debate general no termine pronto. Sin embargo, con la vitamina E, ya lo sabemos. La mejor E es la forma más natural, generalmente denominada "tocoferoles y tocotrienoles naturales mixtos". Esto es muy diferente de la forma sintética, DL-alfa tocoferol. Al elegir un suplemento de vitamina E, debe leer atentamente la etiqueta... toda la etiqueta. Es notable la cantidad de botellas marrones de aspecto natural con nombres de marca que suenan naturales que contienen una vitamina sintética. Y no, no hacemos recomendaciones de marca. Además, OMNS no tiene afiliaciones comerciales ni financiación.

Desafortunadamente, ese no es el caso de algunos autores del artículo negativo sobre vitamina E. (3) No verá esto en el resumen en el sitio web de JAMA, por supuesto, pero si lee todo el artículo y llega a la última página (1556), encontrará la sección "Conflicto de intereses". Aquí descubrirá que varios de los autores del estudio han recibido dinero de compañías farmacéuticas, incluidas Merck, Pfizer, Sanofi-Aventis, AstraZeneca, Abbott,

GlaxoSmithKline, Janssen, Amgen, Firmagon y Novartis. En términos de efectivo, estas son algunas de las corporaciones más grandes del planeta.

Bueno, ¿qué tal eso? Un artículo sobre "las vitaminas son peligrosas", en una de las revistas médicas más populares, con mucha publicidad en los medios. . . y las huellas dactilares de la industria farmacéutica por todas partes.

### **Entonces, ¿Cuánta Vitamina E?**

Más que la RDA, y eso es seguro. Un rango de dosis común de vitamina E es de 200 a 800 UI / día. Algunos médicos ortomoleculares abogan mucho más que eso. Los estudios citados anteriormente le darán una idea aproximada. Sin embargo, este es un asunto individual para que usted y su médico lo resuelvan. Su propia lectura e investigación, antes de ir a su médico, lo ayudarán a determinar la ingesta óptima. Si su médico cita un estudio de vitaminas negativo, saque los positivos. Puede comenzar con este artículo. Hay más enlaces a más información

en <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n25.shtml>

### **Seguridad**

Y en cuanto al viejo argumento de que los consumidores de suplementos supuestamente están muriendo como moscas, considere esto: más de 200 millones de estadounidenses toman suplementos vitamínicos. Entonces, ¿dónde están los cuerpos? Bueno, no hay ninguno. No ha habido una sola muerte por vitaminas en 27

años. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n05.shtml> . Comparta eso con su médico también. Y con los medios de comunicación.

*(Andrew W. Saul ha sido un escritor y conferencista de medicina ortomolecular durante 35 años. Recibió el Premio al Activista por la Libertad en Salud Sobresaliente de Citizen's for Health, y es el ganador de tres becas para maestros del Empire State. Saul es autor o coautor de 10 libros, cuatro de los cuales están con Abram Hoffer, MD.)*

### **Referencias:**

1. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n01.shtml>

2. Saul AW. Vitamina E: una cura en busca de reconocimiento. J Orthomolecular Med, 2003. Vol 18, No 3 y 4, p 205-212. Descarga gratuita en <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n0304-p205.pdf> o html en <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm> . Ver también: Saul AW. Revisión de La historia de la vitamina E, por Evan Shute. J Orthomolecular Med, 2002. Volumen 17, Número 3, Tercer trimestre, p. 179-181. <http://www.doctoryourself.com/estory.htm>

3. Klein EA, Thompson Jr, IM, Tangen CM y col. JAMA. 2011; 306 (14): 1549-1556.

<http://jama.ama-assn.org/content/306/14/1549> Además, como ejemplo de muchos giros en los medios:

<http://www.webmd.com/prostate-cancer/news/20111011/vitamin-e-los-complementos-pueden-aumentar-el-riesgo-de-cancer-de-próstata>

4. Sze Ue Luk<sup>1</sup>, Wei Ney Yap, Yung-Tuen Chiu et al. Gamma-tocotrienol como agente eficaz para atacar la población de células madre de cáncer de próstata. Revista Internacional de Cáncer, 2011. Vol 128, No 9, p 2182-2191. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijc.25546/abstract>

5. Nesaretnam K, Teoh HK, Selvaduray KR, Bruno RS, Ho E. Modulación del crecimiento celular y la respuesta de apoptosis en células de cáncer de próstata humano suplementadas con tocotrienoles. EUR. J. Lipid Sci. Technol. 2008, 110, 23-31. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejlt.200700068/abstract>

6. Conte C, Floridi A, Aisa C et al. Metabolismo del gamma-tocotrienol y efecto antiproliferativo en células de cáncer de próstata. Annals of the New York Academy of Sciences, 2004. 1031: 391-4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15753178?dopt=AbstractPlus>

#### **También de Interés:**

La investigación sobre la vitamina E es ignorada por los principales medios de comunicación. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 25 de mayo de 2010 <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n19.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>

