

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 23 de Diciembre de 2019**

### **Elimina Mitos de las Megavitaminas**

**Comentario por Andrew W. Saul y Helen Saul Case**

(OMNS 23 de diciembre de 2019) La gente está tan confundida acerca de las interminables leyendas de las vitaminas en Internet. Ahora es el momento de ser franco y dejar las cosas claras.

**Los medios dicen que tomar vitaminas me matará. ¿Es eso así? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v15n20.shtml>

**It's been said that the FDA does not regulate nutritional supplements. Is that true? NO.** "FDA regulates both finished dietary supplement products and dietary ingredients." [U.S. Food and Drug Administration,

**Se ha dicho que la FDA no regula los suplementos nutricionales. ¿Es eso cierto? NO.** "La FDA regula tanto los suplementos dietéticos terminados como los ingredientes dietéticos". [U.S. Administración de Alimentos y Medicamentos, <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/> ]

**He escuchado que "los suplementos vitamínicos son inútiles" y que "los suplementos no previenen ni curan enfermedades, y no ayudan a vivir más tiempo". ¿Es eso exacto? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

**Consigo suficientes vitaminas de mi dieta. NO, no es así.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v01n03.shtml>

**¿No son los alimentos una fuente de vitaminas más económica que los suplementos? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n32.shtml>

**¿Realmente debería dejar de tomar todos los suplementos vitamínicos durante una semana (o más) antes de la cirugía? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n07.shtml>

**¿Los alimentos alcalinos alcalinizan la sangre? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n13.shtml>

**¿Necesito preparaciones vitamínicas especiales para que mi cuerpo las absorba? NO.** Con las vitaminas, no suele haber problemas de absorción. Todos los animales necesitan y absorben nutrientes, incluidas las vitaminas. Si no lo hicieran, estarían extintos hace mucho tiempo. El área de la superficie de su

intestino delgado, si todos los rincones y grietas estuvieran planas, sería la mitad del tamaño de una cancha de baloncesto reglamentaria. Existe una amplia oportunidad para la absorción de nutrientes.

**¿La ingesta de vitaminas no hace que la orina sea cara? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n21.shtml>

## VITAMINA C

**¿La vitamina C produce cálculos renales? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>.

**¿La vitamina C interfiere con la quimioterapia? NO,** la vitamina C en realidad mejora la quimioterapia.

[http://www.doctoryourself.com/Cancer\\_Why\\_IV\\_C.html](http://www.doctoryourself.com/Cancer_Why_IV_C.html) Y

<http://www.doctoryourself.com/chemo.html>

**He escuchado que el ácido ascórbico no es realmente vitamina C. ¿Es eso cierto? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> and

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

**¿Me dañará la vitamina C de una fuente genéticamente modificada (OGM)? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

**¿La acidez del ácido ascórbico vitamina C destruye los probióticos? NO.**

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

**Si tomo demasiada vitamina C durante el embarazo, ¿causará un aborto espontáneo? NO,** la vitamina C protege en gran medida a su bebé en desarrollo.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v10n06.shtml>

**¿Tomar demasiada vitamina C durante el embarazo causa escorbuto de rebote infantil? NO.**

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

**¿Es la vitamina C liposomal tan buena como la vitamina C intravenosa? NO.**

<https://www.youtube.com/embed/04cOSwZ43II?autoplay=1>

**¿Obtendré demasiado sodio por tomar ascorbato de sodio vitamina C? NO,** dice el cardiólogo Thomas Levy, MD, JD.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

¿G6PD significa que no hay vitamina C suplementaria? NO. La Clínica Riordan ha administrado 15.000 mg de vitamina C por vía intravenosa a pacientes con G6PD sin causar daño. <http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf>

Pero dado que Linus Pauling murió de cáncer, ¿no se benefició de toda la vitamina C que tomó? NO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

## VITAMINA A

Algunas personas tienen un rasgo genético que les dificulta convertir el caroteno de la dieta en vitamina A activa. ¿Significa esto que deben tomar aceite de retinol A preformado? NO. Incluso un conversor pobre puede producir suficiente vitamina A, a partir del caroteno si come muchas frutas y verduras. . . que todos deberíamos estar haciendo de todos modos.

¿El betacaroteno causa cáncer? NO. ((Pero los cigarrillos sí).

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n09.shtml> y

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>

## VITAMINAS B

¿La niacina daña el hígado? NO.

<http://www.doctoryourself.com/news/v4n21.html> y

<http://www.doctoryourself.com/niacin.html>

¿La niacina es clínicamente incompatible para personas con problemas de metilación? NO. Teóricamente, quizás. Pero el Dr. Abram Hoffer, el médico en niacina con más experiencia del mundo, ha dicho que no es clínicamente significativo.

¿No se absorben tan mal las vitaminas B que necesitan ser metiladas? NO. Comparando sus pesos moleculares con el más simple de todos los azúcares, encontramos:

- **La glucosa (C6H12O6) pesa 180 gramos / mol**
- La niacina (C6H5NO2) pesa 123 g / mol
- Piridoxina 169 g / mol
- Ácido pantoténico 219 g / mol
- Biotina 244 g / mol
- Tiamina 265 g / mol
- Riboflavina 376 g / mol
- Ácido fólico o folato 441 [Metilado puede ser mejor. Sin embargo: 1) Ver: Bailey LB. Ingestas dietéticas de referencia para el folato: el debut de los

equivalentes dietéticos de folato. Nutr Rev.1998; 56 (10): 294-299. Y 2) El Instituto Linus Pauling dice: "Las concentraciones de ácido fólico no metabolizado volvieron a los niveles iniciales al final del estudio, lo que sugiere que los mecanismos de adaptación eventualmente convirtieron el ácido fólico en formas reducidas de folato".

- Cobalamina 1.355 g / mol [metilada es probablemente mejor en este caso]

## MAGNESIO

**¡Consigo mucho magnesio en mi dieta! NO**, probablemente no lo hagas.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml> y

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>

## VITAMINA E

**¿Es peligrosa la vitamina E? NO**. El historial de seguridad de todas las formas de vitamina E es excepcionalmente bueno.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>

## VITAMINA K

**¿Necesito consumir vitamina K-2 porque el K-1 en los alimentos es ineficaz?**

NO. Tu cuerpo hará la conversión por ti. John Cannell, MD, escribe que la conversión "se produce a través de una molécula intermedia, la vitamina K3, que se produce en el intestino a partir de la vitamina K1. [Hirota Y, et al. J Biol Chem. 30 de septiembre de 2013]" [M]odern los seres humanos tienen deficiencia de K2 porque no consumen grandes cantidades de alimentos que contengan vitamina K1. Si miramos a los humanos del Paleolítico, probablemente obtuvieron una gran cantidad de vitamina K2 al comer grandes cantidades de col rizada y alimentos similares a las espinacas, muy altos en K1, que luego suministraron a sus tejidos toda la vitamina K2 que necesitaban. [E]n lo que respecta a obtener suficiente vitamina K2, lo mejor que puede hacer es comer sus verduras".

## VITAMINA D

**Bebo leche y paso tiempo bajo el sol. ¿No obtengo mucha vitamina D? NO**.

Si su sombra es más larga que usted, no está produciendo vitamina D a partir de la luz solar, dice William Grant, PhD. Por lo tanto, su cuerpo produce poca vitamina D en los seis meses más fríos del año. Esto también es cierto en los meses de verano si solo se expone al sol por las mañanas y las tardes.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n07.shtml>

*(Andrew W. Saul, fundador y editor en jefe de OMNS, es coautor de cuatro libros con Abram Hoffer, MD, y es editor del libro de texto The Orthomolecular Treatment of Chronic Disease. La editora asistente de OMNS, Helen Saul Case, es autora de*

*The Vitamin Cura para los problemas de salud de la mujer, las vitaminas y el embarazo: la verdadera historia y nutrición ortomolecular para todos).*