

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 21 de outubro de 2008

A vitamina B6 reduz a ingestão de câncer de cólon é frequentemente "inadequada", mesmo quando excede a RDA por Andrew W. Saul

(OMNS, 21 de outubro de 2008) Um estudo com quase 5.000 pessoas mostrou que consumir mais vitamina B6 significa menos câncer de cólon. (1) Os pesquisadores descreveram a conexão como "moderadamente forte". Qualquer nutriente que tenha uma influência "moderadamente forte" na redução do risco de câncer de cólon é muito importante. Quase 150.000 americanos são diagnosticados anualmente com câncer de cólon; quase 55.000 morrem a cada ano. Outros autores, revisando estudos anteriores, disseram a mesma coisa: B6 reduz substancialmente o risco de câncer de cólon. (2,3)

Muitos de nós não estão obtendo B6 suficiente de nossas dietas. O American Journal of Clinical Nutrition (maio de 2008) publicou um estudo com quase 8.000 pessoas mostrando que a inadequação de B6 é comum nos Estados Unidos. "Em toda a população do estudo", disseram os autores, "observamos participantes com status inadequado de vitamina B6, embora eles relatassem consumir mais do que a dose diária recomendada de vitamina B6, que é menos de 2 miligramas por dia." Três em cada quatro mulheres que usam anticoncepcionais orais são deficientes em vitamina B6, a menos que também tomem suplementos de vitamina B6. Fumantes e idosos também estão especialmente propensos a estarem em risco. Surpreendentemente, mesmo entre as pessoas que tomam suplementos de B6, uma em cada dez ainda tem deficiência de B6. (4)

Isso indica que é melhor pegarmos mais B6. Mas muitos não vão. Isso ocorre porque o público foi alertado sobre a suplementação com essa vitamina. Tão irracional é esse medo que, a certa altura, o chamado "Limite Superior de Segurança" para a ingestão diária de B6 foi estabelecido em apenas 10 mg. (6) Isso era apenas cerca de seis vezes o RDA / DRI dos EUA. Quem estabeleceu esse "limite"? Não os eleitores, isso é certo. Um comitê não eleito fez isso, criado pela National Academy of Sciences, Institute of Medicine's Food and Nutrition Board. (5) Eles têm, por assim dizer, admitido recentemente que estavam errados. O "Limite superior seguro" agora é de 100 mg.

Isso é mais parecido, mas ainda muito baixo. Alan Gaby, MD, ao revisar a toxicidade do B6, escreveu que os efeitos adversos do B6 (piridoxina) estavam ocorrendo em pessoas que tomavam "2.000 mg / dia ou mais de piridoxina, embora alguns estivessem tomando apenas 500 mg / dia. Há um único relato de caso de uma neuropatia ocorrendo em uma pessoa que toma 200 mg / dia de piridoxina, mas a confiabilidade desse relato de caso não é clara. O indivíduo em questão nunca foi examinado, mas foi apenas entrevistado por telefone após responder a uma reportagem da televisão local que divulgou a piridoxina- neuropatia

induzida. " O Dr. Gaby acrescenta que não houve relatos de efeitos colaterais do B6 com menos de 200 mg / dia. (6)

As dietas modernas processadas e com baixo teor de nutrientes não fornecem nada perto de 200 miligramas. Na verdade, eles normalmente fornecem menos de 1% desse valor. Você pode obter um pouco de B-6 dos alimentos, se realmente gosta de comer grãos inteiros, sementes e carnes de órgãos. Uma boa fatia de fígado bovino contém incríveis 1,2 mg de B-6. O fígado de galinha tem apenas 0,6 mg por porção, e a maioria dos outros alimentos contém menos. Abacates (0,5 mg cada) e bananas (0,7 mg cada) lideram a lista de alimentos ricos em piridoxina para frutas. Batatas (0,7 mg cada) e nozes (especialmente avelãs, amendoins e nozes) são fontes vegetais bastante boas.

Mas as pessoas não comem nozes, sementes, vegetais e fígado. O que eles estão comendo são junk food pobres em nutrientes. Nossas dietas são pobres em B6, mas B6 reduz o risco de câncer de cólon. Claramente, a suplementação é o caminho a percorrer.

Referências:

- (1) Theodoratou E, Farrington SM, Tenesa A et al. Ingestão de vitamina B6 na dieta e o risco de câncer colorretal. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* Janeiro de 2008; 17 (1): 171-82.
- (2) Matsubara K, Komatsu S, Oka T, Kato N. Supressão mediada por vitamina B6 da tumorigênese do cólon, proliferação celular e angiogênese (revisão). *J Nutr Biochem.* Maio de 2003; 14 (5): 246-50. Ver também: Komatsu S, Yanaka N, Matsubara K, Kato N. Efeito antitumoral da vitamina B6 e seus mecanismos. *Biochim Biophys Acta.* 11 de abril de 2003; 1647 (1-2): 127-30. "Estudos epidemiológicos relataram uma associação inversa entre a ingestão de vitamina B (6) e o risco de câncer de cólon." <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12686121>
- (3) Zhang SM et al. Folato, vitamina B6, suplementos multivitamínicos e risco de câncer colorretal em mulheres. *Am J Epidemiol.* 15 de janeiro de 2006; 163 (2): 108-115. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/full/163/2/108> .
- (4) Morris MS, Picciano MF, Jacques PF, Selhub J. Plasma pyridoxal 5'-phosphate na população dos EUA: National Health and Nutrition Examination Survey, 2003-2004. *Am J Clin Nutr.* Maio de 2008; 87 (5): 1446-54. Veja também: http://www.lef.org/whatshot/2008_05.htm#Vitamin-B6-RDA-questioned
- (5) <http://www.iom.edu/CMS/3788/3971.aspx>
- (6) Gaby AR. "Limites superiores de segurança" para suplementos nutricionais: um passo gigantesco para trás. *J Orthomolecular Med,* 2003, Vol 18, No 3 & 4, p 126-130. http://findarticles.com/p/articles/mi_m0ISW/is_243/ai_109946551 e <http://www.iahf.com/20040127.html>

Muitos artigos completos de terapia nutricional são publicados para acesso gratuito em <http://orthomolecular.org/library/jom> .

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.