

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Orthomolecular Medicine News Service, 27 de dezembro de 2024

Os milagres da nutrição ortomolecular de alta dosagem: uma homenagem ao Dr. Bruce Ames

Dr. Richard Z. Cheng, Ph.D.

Dr. Bruce Ames, um pioneiro em bioquímica e um defensor apaixonado da nutrição e da saúde, faleceu recentemente aos 95 anos. Membro distinto da Academia Nacional de Ciências e ganhador de vários prêmios, incluindo a Medalha Nacional de Ciência, ele foi introduzido no Hall da Fama da Medicina Ortomolecular. Conhecido por seu trabalho científico inovador e seu comprometimento em melhorar a saúde pública, Dr. Ames deixa um legado notável que influenciou profundamente a forma como pensamos sobre nutrição e bem-estar.

Ao longo de sua longa e produtiva carreira, o Dr. Ames revolucionou nossa compreensão da relação entre nutrição, doença e longevidade. Suas contribuições para o campo da nutrição ortomolecular — a ciência de otimizar a saúde por meio de altas doses de vitaminas e minerais — inspiraram inúmeros pesquisadores, médicos e defensores da saúde em todo o mundo. Sua vibrante vida de 95 anos é um testamento dos princípios que ele defendeu, assim como seus colegas Linus Pauling, Abram Hoffer e Roger Williams, todos os quais viveram além dos 90 anos e foram pioneiros dessa abordagem transformadora à saúde.



Bruce Ames, Ph.D. (1928-2024)

A Trailblazer in Biochemistry and a Passionate Advocate for the Power of Nutrition and Health.



Dr. Bruce Ames: Uma vida dedicada à saúde e à nutrição

O Dr. Ames é talvez mais conhecido pelo **Teste de Ames**, uma ferramenta simples, porém revolucionária, para detectar produtos químicos prejudiciais ao DNA. Mas foi seu trabalho posterior em nutrição que consolidou sua reputação como um visionário. Ele introduziu a **Teoria da Triagem**, que propôs que, quando os nutrientes essenciais estão em falta, o corpo prioriza a sobrevivência imediata em detrimento da saúde a longo prazo. Essa teoria tem implicações profundas para a compreensão de doenças crônicas, envelhecimento e como até mesmo pequenas deficiências em vitaminas ou minerais podem ter efeitos duradouros em nossa saúde.

O Dr. Ames acreditava que otimizar a nutrição não era apenas evitar deficiências; era prosperar. Ele defendia o uso de altas doses de nutrientes essenciais para reparar células, apoiar a produção

de energia, fortalecer o sistema imunológico e até mesmo reduzir o risco de doenças como doenças cardíacas, diabetes e câncer. Sua mensagem era simples, mas poderosa: **a nutrição é a base da saúde e da longevidade.**

Os papéis sinérgicos de mais de 40 vitaminas e micronutrientes

O Dr. Ames frequentemente destacou a interação intrincada de mais de 40 vitaminas e minerais essenciais, enfatizando seus **papéis sinérgicos** na manutenção da saúde ideal. Ele demonstrou como esses nutrientes trabalham juntos para dar suporte a inúmeros processos bioquímicos essenciais para a vitalidade e prevenção de doenças.

1. Vias bioquímicas interconectadas

O Dr. Ames explicou que os micronutrientes não funcionam isoladamente. Por exemplo:

- **O magnésio** ativa enzimas necessárias para o reparo do DNA e o metabolismo energético.
- **As vitaminas B** (por exemplo, B6, B12 e folato) são essenciais para os processos de metilação que regulam a expressão genética e previnem danos ao DNA.
- **A vitamina C e a vitamina E** atuam juntas para neutralizar os radicais livres, protegendo as células do estresse oxidativo.

2. Abordagem de deficiências subclínicas

Ele enfatizou que mesmo deficiências leves em qualquer nutriente podem interromper esses caminhos, agravando problemas de saúde ao longo do tempo. Por exemplo:

- Uma deficiência de **selênio** ou **zinco** pode enfraquecer a rede antioxidante, deixando as células vulneráveis a danos, apesar dos níveis adequados de outros nutrientes.

3. Suplementação abrangente

O Dr. Ames defendeu a **suplementação abrangente** para garantir que todos os micronutrientes estejam presentes em quantidades suficientes. Essa abordagem se alinha com sua Teoria de Triagem, que alerta sobre as consequências de longo prazo da escassez de nutrientes:

- Deficiências crônicas levam a danos no DNA, disfunção mitocondrial e envelhecimento acelerado.
- A suplementação abrangente ajuda a resolver essas deficiências, promovendo saúde a curto prazo e vitalidade a longo prazo.

“A Teoria da Triagem fornece uma justificativa mecanicista para tais danos: a escassez de um nutriente desencadeia um mecanismo de racionamento embutido que aloca o nutriente escasso para proteínas necessárias para a sobrevivência imediata (proteínas de sobrevivência), às custas daquelas necessárias para a sobrevivência a longo prazo (proteínas de longevidade)” – Bruce Ames

4. Sinergia de micronutrientes e Healthspan

Ao garantir um equilíbrio ideal de mais de 40 vitaminas e minerais essenciais, o Dr. Ames mostrou que poderíamos aumentar a produção de energia, reduzir a inflamação e melhorar a resiliência contra doenças crônicas.

O que é nutrição ortomolecular?

A nutrição ortomolecular foca em fornecer ao corpo níveis ótimos de nutrientes essenciais para atingir a melhor saúde possível. Enquanto as recomendações dietéticas tradicionais visam prevenir doenças de deficiência aguda como escorbuto ou raquitismo, a nutrição ortomolecular vai um passo além ao abordar os níveis de nutrientes necessários para a saúde e vitalidade a longo prazo.

Aqui estão algumas maneiras pelas quais nutrientes em altas doses podem transformar a saúde:

1. Apoio à saúde celular

Nutrientes como vitamina C e vitamina E agem como antioxidantes, protegendo as células de danos causados pelo estresse e envelhecimento. Por exemplo:

- **A vitamina C** estimula o sistema imunológico, combate infecções e auxilia na saúde da pele.
- **A vitamina E** protege contra doenças cardíacas prevenindo danos aos vasos sanguíneos.

“A deficiência de ácido fólico faz a mesma coisa que a radiação.” - Bruce Ames

2. Aumentar a produção de energia

Nutrientes essenciais como **vitaminas B, magnésio e coenzima Q10** dão suporte às mitocôndrias, as potências das nossas células. Ao melhorar a função mitocondrial, esses nutrientes aumentam os níveis de energia e reduzem a fadiga.

3. Fortalecimento do sistema imunológico

A vitamina D em altas doses ajuda a regular o sistema imunológico, enquanto **o zinco** apoia a produção de células que combatem infecções. Juntos, eles fortalecem as defesas do corpo contra doenças.

“A vitamina D ativa a produção de serotonina no cérebro.” – Bruce Ames

4. Prevenção de doenças crônicas

A Teoria de Triagem do Dr. Ames destaca como até mesmo pequenas deficiências de nutrientes podem levar a danos no DNA, envelhecimento acelerado e doenças crônicas como câncer, diabetes e condições cardiovasculares. A suplementação em altas doses ajuda a prevenir esses problemas antes que eles surjam.

Por que as diretrizes convencionais não são suficientes

As diretrizes dietéticas padrão, como a Recommended Dietary Allowance (RDA), focam na prevenção de deficiências imediatas de nutrientes. No entanto, esses níveis geralmente ficam aquém do que é necessário para dar suporte à saúde a longo prazo. O Dr. Ames argumentou que a maioria das pessoas sofre de **deficiências subclínicas** — níveis de nutrientes que podem não causar sintomas óbvios, mas ainda contribuem para doenças crônicas ao longo do tempo.

Por exemplo:

- **Os níveis de vitamina D** recomendados pela RDA são suficientes para prevenir o raquitismo, mas inadequados para reduzir a inflamação e melhorar a resistência óssea.
- **A niacina (vitamina B3)** em altas doses pode melhorar os níveis de colesterol e promover a saúde cardíaca, muito além dos requisitos mínimos da RDA.

A nutrição ortomolecular preenche essa lacuna ao se concentrar em níveis de nutrientes que promovem a saúde ideal, em vez de apenas prevenir doenças.

Benefícios reais da nutrição em altas doses

1. Gerenciando condições crônicas

As abordagens ortomoleculares têm demonstrado sucesso no tratamento e até mesmo na reversão de doenças crônicas:

- **Doença cardíaca** : altas doses de niacina melhoram os níveis de colesterol e reduzem o acúmulo de placa bacteriana.
- **Diabetes** : Nutrientes como ácido alfa-lipoico e cromo aumentam a sensibilidade à insulina e regulam os níveis de açúcar no sangue.
- **Declínio cognitivo** : os ácidos graxos ômega-3 e os antioxidantes protegem o cérebro do envelhecimento e das doenças neurodegenerativas.

2. Prevenção e apoio ao câncer

Nutrientes como **selênio** e **vitamina C** demonstraram reduzir o risco de câncer. A vitamina C em altas doses, em particular, tem uma capacidade única de atingir células cancerígenas enquanto poupa as saudáveis, oferecendo uma abordagem complementar aos tratamentos convencionais.

3. Aumentando a longevidade

A nutrição ortomolecular aborda as causas básicas do envelhecimento reparando danos ao DNA, melhorando a produção de energia e reduzindo a inflamação, ajudando as pessoas a viverem vidas mais longas e saudáveis.

Honrando a visão do Dr. Ames

"Uma ingestão ótima de micronutrientes e metabólitos, que varia com a idade e a constituição genética, ajustaria o metabolismo e proporcionaria um aumento acentuado na saúde, especialmente para os pobres e idosos, a um custo baixo." - Bruce Ames

O Dr. Ames dedicou sua vida a entender como a nutrição impacta nossa saúde nos níveis mais profundos. Seu trabalho em medicina ortomolecular inspirou um movimento global para priorizar a nutrição como a base da saúde e da longevidade. Ao refletirmos sobre suas contribuições, somos lembrados do poder transformador da nutrição ideal. O Dr. Ames enfatizou uma vez que nossa dieta molda profundamente nossa saúde — uma verdade fundamental que sustenta o trabalho de sua vida. Ao abraçar sua visão de nutrição ortomolecular de alta dosagem, podemos continuar sua missão de criar um mundo mais saudável e vibrante para as gerações futuras. **Com a nutrição ortomolecular, podemos não apenas tornar a América saudável novamente, mas também tornar o mundo saudável novamente.**