

Porque muitos estudo sobre vitaminas são absolutamente inúteis

Anthony Gucciardi
NaturalSociety
27 Dezembro, 2011

Fonte: <http://naturalsociety.com/why-many-vitamin-studies-are-absolutely-worthless/>

A vitamina E, naturalmente, ajuda a proteger contra os efeitos do envelhecimento, ou pode levar a danos no fígado e a complicações associadas com o cancro do pulmão? Bem, isso depende do que os autores do estudo lhe querem dizer. A versão sintética da vitamina E é um análogo petroquimicamente derivado da vitamina E natural, [capaz de interromper o sistema endócrino](#), enquanto que a forma natural da vitamina E é eficaz contra o envelhecimento, o stress oxidativo, e centenas de outras condições. A verdade da questão é que muitos - se não a maioria - dos estudos sobre vitaminas são completamente inúteis, pois usam vitaminas sintéticas isoladas ou suplementos multivitamínicos de baixa qualidade com cargas tóxicas e ingredientes sintéticos.

Os autores de estudos poderiam usar suplementos alimentares de alta qualidade baseados em multivitaminas sem enchimentos ou ingredientes nocivos, mas geralmente não o fazem. Se isto é devido à ignorância nutricional sobre a verdadeira natureza da indústria farmacêutica que domina a indústria de suplementos (por exemplo: o altamente popular "Centrum", que em breve vamos discutir) ou o facto de que esses pesquisadores realmente acham que os nutrientes essenciais são prejudiciais à sua saúde, o facto é que realmente só muito poucos estudos usam a forma correcta de vitaminas.

Os ingredientes sintéticos e cancerígenas não são vitaminas verdadeiras

Ao analisar os ingredientes dentro de Centrum, o número um no topo de vendas em vitaminas, é fácil ver como os estudos podem ser fonte de desinformação sobre os perigos das 'vitaminas', quando na realidade o que se está a expor é somente os perigos dos ingredientes e enchimentos sintéticos e que são conhecidos por danificar o organismo. Não deveria ser nenhuma surpresa para si que o Centrum é produzido pela empresa Wyeth, **agora uma parte da Pfizer**. Aqui estão alguns dos ingredientes contidos no topo de venda do multivitamínico Centrum, juntamente com os seus efeitos adversos:

- **BHT:** um composto solúvel em gordura usado em **combustíveis para a aviação, borracha, produtos de petróleo**, óleo de transformadores elétricos e fluidos de embalsamamento. [Pesquisa ligou](#) o BHT ao cancro do pulmão, cancro da bexiga, danos ao ADN e cancro gástrico.
- **Ácido bórico:** um produto químico muitas vezes utilizado como um anti-séptico, **insecticida ou retardador do fogo**. Descobriu-se causar [danos no ADN](#).
- **Acetato de vitamina A sintético:** um subproduto produzido petroquimicamente, capaz de [causar defeitos congénitos](#).

- **Sulfato cúprico:** usado como um **herbicida, fungicida e pesticida**, o sulfato de cobre é produzido por tratamento de metal de cobre com ácido sulfúrico concentrado a quente ou usando os seus óxidos com ácido sulfúrico.

Estes são apenas alguns dos ingredientes tóxicos contidos no Centrum, ingerido por inúmeros consumidores em todo o mundo que pensam estar a melhor a sua saúde. Será de se admirar por isso que todos os estudos científicos que usem este multivitamínico concluam a resultados assustadoramente negativos para a saúde? O facto mais preocupante da questão é que o Centrum é tido em alta consideração por muitos médicos convencionais e funcionários da saúde, que não só recomendam aos seus pacientes, como provavelmente o consideram como um padrão exemplar da indústria multivitamínica. Isto significa que os cientistas estejam mais inclinados a escolher esta marca na sua busca por examinar os efeitos do uso de multivitamínicos.

Mesmo que não seja o Centrum, a grande maioria dos suplementos vitamínicos contém ingredientes sintéticos, agentes de enchimento tóxicos e outros ingredientes indesejados .

O resultado de todos esses estudos utilizando suplementos de baixa qualidade é simples: má informação na imprensa e nos média sobre as vitaminas como um todo, uma vez que os autores falham em distinguir corretamente a diferença entre suplementos de baixa qualidade e de alta qualidade. Como resposta, as pessoas têm medo de tomar multivitaminas legitimamente saudáveis, ou suplementos alimentares, ou pensam que todas as vitaminas são iguais ou que prejudicam a sua saúde com produtos como o Centrum.

Existe uma grande diferença entre as vitaminas sintéticas e naturais, e há uma grande diferença entre o nível de alta qualidade e os suplementos de baixa qualidade. Idealmente, você quer evitar enchimentos, ingredientes sintéticos e aditivos tóxicos. Acrescendo à adição de ingredientes listados como prejudiciais, é necessário estar atento ao benzoato de sódio, molibdato de sódio, dióxido de titânio, ao óleo de palma hidrogenado, ácido cítrico, estearato de cálcio, cloreto de potássio, carbonato de cálcio, e outros ingredientes desnecessária e potencialmente prejudiciais. A toma de suplementos multivitamínico de elevada qualidade alimentar é excelente, de preferência feitos a partir de 100% de ingredientes orgânicos ou superalimentos (alimentos conhecidos pela sua alta concentração em determinados nutrientes).

Está na hora de expôr a verdade sobre estudos com vitaminas e a decepção que os acompanha.