

#65 peanut butter and cancer

- omega-6 a omega-3), el aceite de semilla de algodón, el aceite de girasol, el ajonjolí Aceite y aceite de maíz ". 51

La Dieta Paleo

Loren Cordain, PhD

Profesor del Departamento de Salud y Ciencias de la Universidad del Estado de Colorado.

Wiley, 2002

- La aflatoxina es una toxina del molde. pag. 5
- "Todos los 29 frascos de mantequilla de maní que habíamos comprado en las tiendas de comestibles locales estaban contaminados con niveles de aflatoxina de hasta 300 veces la cantidad que se juzgaba segura en la comida estadounidense". 35
- Los peores, los cacahuets más molestos son "entregados al final de la cinta transportadora para hacer mantequilla de cacahuete". 35

El Estudio de China

T Colin Campbell, PhD

Profesor Emérito de Bioquímica Nutricional en la Universidad de Cornell

Co-autor del estudio epidemiológico más extenso y completo

Nunca publicado en la salud humana y la nutrición, el estudio de China.

Libros de Benbella, 2004

#66omega 3 and pain management

- "Las estimaciones históricas sitúan la proporción de aceites omega-6 a omega-3 en casi 1: 1 para los seres humanos prehistóricos".
- En el cambio de siglo (1900), la relación había aumentado a aproximadamente 4: 1. La proporción estadounidense actual es de aproximadamente 25: 1.
- "El fuerte aumento se debe al aumento del consumo de aceite vegetal: de 2 libras por año en 1909 a 25 libras por año en 1985".
- "Mantener un equilibrio adecuado entre las diversas familias de grasas dietéticas puede ser una de las medidas preventivas más importantes que una persona puede tomar para reducir la probabilidad de desarrollar una de las enfermedades crónicas de la civilización moderna, como la diabetes, las enfermedades del corazón, la obesidad, Síndrome del intestino irritable y enfermedad autoinmune ".

American Academy of Pain Management

Weiner's Pain Management

A Practical Guide for Clinicians

Seventh Edition, 2006, pp.584-585

Edited by Mark Boswell and B. Eliot Cole

#50 Dangers of Tylenol

- "El uso más fuerte de acetaminofén se asoció con un mayor riesgo de enfermedad renal en etapa terminal de una manera dependiente de la dosis".
- Aquellos que tomaron 105 - 365 pastillas de paracetamol al año tuvieron un 40% más de riesgo de enfermedad renal terminal en comparación con los que tomaron 2 - 104 pastillas de paracetamol al año. Para algunos, el riesgo de enfermedad renal terminal fue tan grande como un aumento del riesgo del 140%.
- Para aquellos que tomaron más de 365 pastillas de paracetamol en un año, el riesgo aumentado de enfermedad renal terminal fue de 110%. Para algunos, el riesgo aumentado de enfermedad renal en etapa terminal era tan alto como 270%.
- Para aquellos que tomaron más de 1000 píldoras que contienen acetaminofén en su vida (en comparación con aquellos que tomaron menos de 1000 comprimidos que contienen acetaminofén), su mayor riesgo de enfermedad renal terminal fue del 100%. Para algunos, el riesgo aumentado de enfermedad renal en etapa terminal era tan alto como 220%.
- Para aquellos que tomaron más de 5.000 píldoras que contenían acetaminofén en su vida, su mayor riesgo de enfermedad renal terminal fue del 140%. Para algunos, el aumento del riesgo de enfermedad renal en etapa terminal era tan alto como 380%.

Riesgo de insuficiencia renal asociada al uso de acetaminofeno, aspirina y antiinflamatorios no esteroideos

New England Journal of Medicine

22 de diciembre de 1994.

- La ingestión de acetaminofén representa el 40% de los pacientes con insuficiencia hepática aguda.

Toxicidad del acetaminofeno en un hospital urbano del condado

New England Journal of Medicine

16 de octubre de 1997

- En comparación con las mujeres que no usaron acetaminofén, las mujeres mayores que tomaron > 500 mg al día tuvieron un aumento del 93% en el riesgo de hipertensión.
- Las mujeres más jóvenes que tomaron > 500 mg al día de paracetamol tuvieron un 99% más de riesgo de hipertensión.
- En comparación con los no usuarios de acetaminofén, las mujeres más jóvenes que consumieron > 500 mg por día para la cefalea tenían un 370% mayor riesgo de hipertensión.

La dosis analgésica no narcótica y el riesgo de hipertensión incidental en mujeres de los Estados Unidos

Hipertensión

Septiembre 2005

#70 Association of Health

- "Está bien establecido que la toma de múltiples antiinflamatorios no esteroideos (AINE) puede conducir a graves problemas gastrointestinales".
- Después de controlar otros factores, el uso dual de AINE fue un predictor independiente significativo de menor calidad de vida relacionada con la salud (en un 351%).

- Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos se utilizan ampliamente y están disponibles fácilmente, tanto con receta como sin receta médica. Estos fármacos están asociados con numerosos efectos secundarios, incluyendo algunos que son catastróficos, incluyendo sangrado gastrointestinal, daño renal, daño hepático, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Este artículo indica que más del 25% de los pacientes con artritis reumatoide, artritis y dolor de espalda están tomando más de un medicamento antiinflamatorio no esteroide, incluyendo el 80% que está tomando un medicamento antiinflamatorio no esteroideal -contra la droga anti-inflamatoria. Este artículo reitera que tal práctica los coloca en gran riesgo de reacciones adversas a los medicamentos y afecta su calidad de vida relacionada con la salud.

Asociación de calidad de vida relacionada con la salud con doble uso de fármacos antiinflamatorios no prescritos y no prescritos

Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research)

15 de febrero de 2008, vol. 59, Nº 2, págs. 227-233

#69 Baby Care Products

- Los ftalatos son sustancias químicas hechas por el hombre que se encuentran en el cuidado personal y otros productos.
- Estudios recientes sugieren que algunos ftalatos pueden alterar el desarrollo reproductivo masculino, pero las fuentes de exposición infantil no han sido bien caracterizadas.
- Se investigó la relación entre las concentraciones de metabolitos de ftalatos en la orina infantil y el uso informado por la madre de los productos de cuidados infantiles aplicados por vía cutánea.
- RESULTADOS.
- En la mayoría de los lactantes (81%), más de 7 metabolitos de ftalato estaban por encima del límite de detección.
- [La exposición a lociones para bebés, polvos para bebés y champús para bebés eran predictivos de las concentraciones de metabolitos urinarios].
- Las puntuaciones de exposición a ftalatos aumentaron con el número de productos utilizados.
- La mayoría de las asociaciones eran más fuertes en los lactantes más jóvenes.
- "En los Estados Unidos, no hay ningún requisito de que los productos sean etiquetados en cuanto a su contenido de ftalatos. Los padres pueden no ser capaces de tomar decisiones informadas hasta que los fabricantes están obligados a enumerar los contenidos de ftalatos de los productos".
- Estos autores "recomiendan limitar la cantidad de productos de cuidado infantil utilizados y no aplicar lociones o polvos a menos que se indique por una razón médica".
- "La toxicidad del ftalato es cada vez más importante en la comunidad científica y pública".

Productos para el Cuidado del Bebé: Fuentes Posibles de Exposición Infantil de Ftalatos

Pediatría

Diario Oficial de la Academia Americana de Pediatría

Vol. 121, Nº 2, febrero de 2008, págs. E260-e268

bisphenol a and medical disorders

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2009/Article_45-09_lang_BPA.pdf

- El bisfenol A (BPA) es ampliamente utilizado en resinas epoxi que cubren envases de alimentos y bebidas. La evidencia de los efectos en animales ha generado preocupación por las exposiciones crónicas de bajo nivel en humanos.
- Las concentraciones urinarias más altas de BPA se asociaron con diagnósticos cardiovasculares en modelos de edad, sexo y totalmente ajustados [39% de riesgo aumentado].
- Las concentraciones más altas de BPA también se asociaron con diabetes [39% de riesgo aumentado].
- Las concentraciones más altas de BPA se asociaron con concentraciones clínicamente anormales de las enzimas hepáticas.
- Conclusión Una mayor exposición al BPA, reflejada en concentraciones urinarias más altas de BPA, puede estar asociada con una morbilidad evitable en la población adulta que vive en la comunidad.
- Los participantes en el cuartil de concentración de BPA más alto tenían un riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular en un 189% en comparación con los del cuartil más bajo.
- Los que estaban en el cuartil de concentración de BPA más alto tenían un riesgo aumentado de diabetes en un 143% en comparación con los del cuartil más bajo.

Association of Urinary Bisphenol A Concentration With Medical Disorders and Laboratory Abnormalities in Adults

Journal of the American Medical Association Vol. 300 No. 11, September 17, 2008, pp. 1303-1310

Iain A. Lang, PhD; Tamara S. Galloway, PhD; Alan Scarlett, PhD; William E. Henley, PhD; Michael Depledge, PhD, DSc; Robert B. Wallace, MD; David Melzer, MB, PhD

#61 Locomotor milestones and babywalkers - cross sectional study

- "Cada agregado de 24 horas de uso babywalker se asoció con un retraso de 3,3 (2,5 a 4,1) días en caminar solo y un retraso de 3,7 (2,9 a 4,4) días en pie solo.

Hitos Locomotores y Babywalkers: estudio transversal

British Medical Journal, 22 de junio de 2002, pág. 1494

M Garrett, A M McElroy, A Staines

#60 Relationship Between Vertebral Deformities And Allergic Diseases

- Los pacientes con enfermedades alérgicas, dermatitis atópica y asma bronquial, fiebre del heno, etc., tienen una alta proporción de "desalineamientos vertebrales crónicos". [Importante]
- "Debido a la neurotripsia crónica, causada por el estrechamiento intervertebral de los agujeros debido a cambios en la 8ª a la 10ª vértebra torácica en dirección hacia adelante y hacia abajo, la función inmune relacionada con la inervación de órganos, como las glándulas suprarrenales y La corteza suprarrenal, es crónicamente y severamente dañado. "[Muy Importante]
- Estos autores creían que los síntomas mejorados con la corrección de los desalineamientos vertebrales se debían a una función alterada de los nervios simpáticos autónomos. "Con ocasión de la corrección de la desalineación vertebral, debemos considerar la naturaleza y las funciones de los nervios autónomos." [Muy Importante]

Relación entre las deformidades vertebrales y las enfermedades alérgicas

El diario del Internet de la cirugía ortopédica

2004; Volumen 2; Numero 1

Yasuhiko Takeda y Shouji Arai

#67 Hyperkyphosis Predicts Mortality Independent of Vertebral

- Muchos de nuestros pacientes, especialmente los ancianos, con hipercifosis tienen fracturas vertebrales sutiles no diagnosticadas que sólo pueden documentarse tomando radiografías y comparando la altura de los cuerpos vertebrales anteriores y posteriores. La presencia tanto de hipercifosis como de fractura vertebral es un signo ominoso, ya que se asocia con aumentos significativos de la mortalidad por todas las causas. Deborah Kado, autor principal de este estudio, ha sugerido en otros estudios que las estrategias de tratamiento para reducir la hipercifosis, podrían cambiar estos resultados clínicos de mortalidad. **Como quiroprácticos, este estudio refuerza el concepto de que la postura alterada afecta la salud sistémica, la calidad de vida y la mortalidad.**
- "En las mujeres mayores con fracturas vertebrales, la hipercifosis predice un mayor riesgo de muerte, independientemente de la osteoporosis espinal subyacente y la extensión y gravedad de las fracturas vertebrales".
- "Otros grandes estudios epidemiológicos han demostrado que la postura cifótica puede estar asociada con una peor salud, incluyendo la función pulmonar deteriorada, mala función física, calidad de vida inferior, caídas perjudiciales, fracturas y muerte".

Hyperkyphosis predice la mortalidad independiente de Vertebral

Osteoporosis en mujeres mayores

Anales de Medicina Interna

19 de mayo de 2009; Volumen 150; Número 10 W - 121; Pp. 681-687

#68 A Role for Sweet Taste

- El consumo de edulcorantes no calóricos puede alterar las respuestas cerebrales [cerebrales] que cambian la eficiencia de la utilización de la energía, "dando lugar a importantes aumentos a largo plazo en la ingesta de alimentos y el peso corporal". [Key Point]
- En estos experimentos con animales, el consumo de alimentos dulces con calorías disminuyó la ingesta de alimentos subsecuente, mientras que el consumo de dulces no calóricos aumentó la ingesta de alimentos posterior, dando como resultado el aumento de peso y la obesidad. [Importante]
- Estos experimentos también mostraron que los animales alimentados con edulcorantes no calóricos experimentan una temperatura del cuerpo sensiblemente inferior, lo que resulta en un gasto de energía reducido y una compensación calórica alterada, que contribuyen al aumento de peso y la obesidad.

Un papel para el sabor dulce: Relaciones de predicción de calorías en la regulación de la energía

Neurociencia Conductual

Febrero de 2008, vol. 122, Nº 1

Susan E. Swithers y Terry L. Davidson

#62 Glycemic index

- "Las dietas de bajo IG y / o GL bajo están asociadas independientemente con un riesgo reducido de ciertas enfermedades crónicas".
- "Los aumentos en la ingesta de azúcar refinada han sido acompañados por cambios más sutiles en los alimentos con almidón, por ejemplo, los productos de cereales procesados han reemplazado a los granos procesados tradicionalmente".
- "En un análisis estratificado por los dos principales grupos de enfermedades crónicas, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, hubo asociaciones positivas significativas entre GI y el riesgo de todos los cánceres y entre GL y el riesgo de todas las enfermedades cardiovasculares".

	Glycemic Index (GI)	Glycemic Load (GL)
Type 2 diabetes	40%	27%
Heart disease	25%	57%
Stroke	2%	28%
All cardiovascular diseases	NA	41%
Breast cancer	9%	NA
Colorectal cancer	11%	11%
Endometrial cancer	13%	72%
All cancers	8%	NA
Gallbladder disease	26%	42%
Eye disease	10%	NA
All diseases combined	14%	9%

Índice glucémico, carga glicémica y riesgo de enfermedad crónica

Revista Americana de Nutrición Clínica

Marzo de 2008, vol. 87, Nº 3, 627 - 637

Alan W Barclay, Peter Petocz, Joanna McMillan-Price, Victoria M Flood, Tania Prvan, Paul Mitchell y Jennie C Brand-Miller

#61 Role of Cerebral Lateralization in Control of Immune Processes

- Las relaciones de respuesta de la piel de la histamina del brazo izquierdo / derecho fueron alteradas en pacientes con foco epiléptico cerebral izquierdo y las respuestas de la piel de la llamarada fueron reducidas por resecciones cerebrales izquierdas en contraste con un aumento después de resecciones cerebrales derechas.
- En los seres humanos, la cirugía en pacientes con epilepsia, encontró que las resecciones izquierdas redujeron los linfocitos y las células T mientras que las resecciones correctas aumentaron los mismos elementos celulares.
- "La modulación cerebral asimétrica del sistema inmunológico está mediada, al menos en parte, por el sistema nervioso simpático". [LA LLAVE]
- "Por lo tanto, los efectos observados en nuestro estudio pueden reflejar diferencial izquierda / derecha del cerebro modulación de la actividad simpática." [LA LLAVE]

Papel de la Lateralización Cerebral en el Control de Procesos Inmunes en Humanos

Annals Neurology, 24 de mayo de 2004; 55: 840-844

#59 The Sympathetic Nerve

- "La extremidad aferente de este lazo parece funcionar por citocinas transmitidas por la sangre que, a través de la circulación oa través de las aferencias del nervio vago, activan los componentes centrales del sistema de estrés". [Muy importante, porque las fibras aferentes del vago terminan en El núcleo medular tractus solitarius. El núcleo del tracto solitario es monosináptico post-sináptico del núcleo vestibular. El núcleo vestibular se dispara con ajustes quiroprácticos.]
- [Esto implica que la estimulación del SNS puede inhibir o estimular la respuesta inmune, dependiendo de un anfitrión de variables locales y sistémicas.]
- "La entrada neural SNS de la médula ósea puede estar implicada en la regulación de la hematopoyesis". [MUY IMPORTANTE]
- [Eliminar la subluxación: reducirá la actividad simpática, reducirá la liberación de catecolaminas, mejorará la respuesta Th1, lo que mejorará la lucha contra las infecciones; E inhibir la respuesta Th2, que reducirá la alergia / enfermedad atópica signos y síntomas].

El Nervio Simpático

Una Interfaz Integrativa entre Dos Supersistemas:

El Cerebro y el Sistema Inmune

Pharmacol Rev, Vol. 52, Número 4, 595-638, diciembre de 2000

Ilija J. Elenkov, Ronald L. Wilder, George P. Chrousos y E. Sylvester Vizi1

#57 Elaborate interactions between the immune and nervous systems

- "Existen múltiples conexiones anatómicas y fisiológicas entre el sistema nervioso central y el sistema inmune, incluyendo el" cableado "del sistema nervioso autónomo a través del nervio vago y las fibras nerviosas simpáticas a los principales sitios del sistema inmunológico en el hígado, el bazo, la médula ósea, el timo , Los ganglios linfáticos, la piel y el sistema gastrointestinal. "[MUY IMPORTANTE]
- "El cerebro y el sistema inmunológico están conectados a través del sistema nervioso autónomo: las vías nerviosas parassimpáticas inervan los tejidos linfoides a través del neurotransmisor acetilcolina y las vías nerviosas simpáticas inervan el tejido linfoide a través del neurotransmisor norepinefrina". [MUY IMPORTANTE]
- La función de los linfocitos es controlada en gran parte por los receptores de la membrana que aceptan los neurotransmisores acetilcolina del sistema nervioso parassimpático y la norepinefrina del sistema nervioso simpático. [IMPORTANTE]

Interacciones elaboradas entre los sistemas inmunológico y nervioso

revisión

Nature Immunology 5, 575 - 581 (2004)

26 de mayo de 2004

66% of disk hernias heal with conservative treatment

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28072796>

- La hernia discal lumbar (LDH, por sus siglas en inglés), una enfermedad frecuente, es a menudo tratada de manera conservadora, resultando frecuentemente en una reabsorción espontánea del disco herniado. Sin embargo, la incidencia de este fenómeno sigue siendo desconocida.
- Nuestros resultados representan los resultados agrupados de 11 estudios de cohortes. La incidencia general de reabsorción espontánea después de LDH fue del 66,66% (IC del 95%: 51% - 69%). La incidencia en el Reino Unido fue del 82,94% (95% IC 63,77% - 102,11%). La incidencia en Japón fue del 62,58% (95% IC 55,71% - 69,46%).

Pain Physician. 2017 Jan-Feb;20(1):E45-E52.

Incidence of Spontaneous Resorption of Lumbar Disc Herniation: A Meta-Analysis.

[Zhong M](#)¹, [Liu JT](#)², [Jiang H](#)², [Mo W](#)³, [Yu PF](#)², [Li XC](#)², [Xue RR](#)³.

##omega 3 fatty acids and brain function

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2010/Article_08-10_beltz_O3_.pdf

- "Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (LC-PUFA), que representan el 20% del peso seco del cerebro, son fundamentales para el desarrollo y la función sanos del cerebro debido a sus papeles en la estructura de la membrana y la regulación de citoquinas".
- "Los ácidos grasos omega-3 EPA (ácido eicosapentaenoico, 20: 5n3) y DHA (ácido docosahexaenoico, 22: 6n3) son de especial importancia en el sistema nervioso." [Estos son de aceite de pescado]
- Los ácidos grasos omega-3 modulan los niveles de citoquinas, "que a su vez regulan la función inmune". [Importante]
- "Los ácidos grasos omega-3 alteran la tasa de neurogénesis a través de sus contribuciones a la estructura dinámica y la función de las membranas neuronales". [Importante]

Omega-3 fatty acids upregulate adult neurogenesis

Neuroscience Letters March 26, 2007; 415(2): 154–158

Barbara S. Beltz, Michael F. Tlusty, Jeannie L. Benton, and David C. Sandeman

##omega 3 y macular degeneration

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2010/Article_17-10_giovanni_O3_.pdf

- La degeneración macular relacionada con la edad es una de las principales causas de pérdida de la visión.
- Después de un período de 6 años, los participantes que informaron la mayor ingesta de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3 fueron aproximadamente la mitad de probables que sus pares que informaron que la ingesta más baja de estos nutrientes tenía degeneración macular relacionada con la edad.

- Después de un período de 12 años, los participantes que informaron el consumo basal más alto de AGPIC omega-3 fueron aproximadamente 30% menos probables que sus pares que informaron el consumo más bajo de AGPIC omega-3 para desarrollar degeneración macular agrelada avanzada.

Omega-3 Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acid Intake Inversely Associated With 12-Year Progression to Advanced Age-Related Macular Degeneration

Archives of Ophthalmology Vol. 127, No. 1, January 2009

John Paul SanGiovanni, Elvira Agro´n, Traci E. Clemons, Emily Y. Chew

omega 3 as a treatment for autism

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2010/Article_46-10_meiri_AUT.pdf

- **Objetivo:** El propósito de este estudio fue determinar la eficacia y seguridad de los ácidos grasos omega-3 para los niños con trastorno del espectro autista (TEA).
- **Resultados:** De los 9 sujetos que completaron el estudio, 8 mostraron mejoría de aproximadamente el 33% en la Lista de Verificación de Evaluación del Tratamiento de Autismo (ATEC). Ninguno empeoró y no se reportaron efectos secundarios.
- **Conclusiones:** Los ácidos grasos omega-3 parecen ser seguros y pueden ser útiles para los niños que sufren trastornos del espectro autista.

Omega 3 Fatty Acid Treatment in Autism

Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology Volume 19, Number 4, August 2009, pp. 449–451

Gal Meiri, M.D., Yoav Bichovsky, M.D., and R.H. Belmaker, M.D.

omega 3 y aging

http://danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2011/Article_10-11.farTELOMERE.pdf

- **Objetivo:** investigar la asociación de los niveles de ácidos grasos omega-3 con los cambios temporales en la longitud de los telómeros, un marcador emergente de la edad biológica.
- **Principales medidas de resultado:** Medimos la longitud de los telómeros de leucocitos al inicio y de nuevo después de 5 años de seguimiento. Se utilizaron modelos multivariantes de regresión lineal y logística para investigar la asociación de los niveles basales de ácidos grasos omega-3 (ácido docosahexaenoico [DHA] y ácido eicosapentaenoico [EPA]) con el consiguiente cambio en la longitud de los telómeros.
- **Resultados:** Los individuos en el cuartil inferior de DHA + EPA experimentaron la tasa más rápida de acortamiento de telómeros, mientras que aquellos en el cuartil más alto experimentaron la tasa más lenta de acortamiento de telómeros.
- **RESULTADOS** Cada aumento de 1-SD en los niveles de ácidos grasos omega-3 se asoció con una disminución del 32% en las probabilidades de acortamiento del telómero. Esto fue independiente de sexo, raza / etnia, tabaquismo, ingresos, educación o diabetes tipo 2.
- Los telómeros más largos también están relacionados con tomar suplementos nutricionales, incluyendo multivitaminas, vitamina C, vitamina D, vitamina E y ácido fólico.

Association of Marine Omega-3 Fatty Acid Levels With Telomeric Aging in Patients With Coronary Heart Disease

Ramin Farzaneh-Far, MD, Jue Lin, PhD, Elissa S. Epel, PhD, William S. Harris, PhD, Elizabeth H. Blackburn, PhD, and Mary A. Whooley, MD

omega 3 y acne, mental health

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2009/Article_48-09_rubin_O3.pdf

- Puede existir una superposición entre nutrientes que potencialmente tienen propiedades anti-acné y reguladoras del estado de ánimo; Ejemplos incluyen ácidos grasos omega-3 de aceite de pescado, cromo, zinc y selenio.
- La autoadministración de estos nutrientes puede haber mejorado las lesiones inflamatorias del acné y los aspectos globales del bienestar; Las observaciones sugieren la necesidad de ensayos controlados.
- Las comunidades que mantienen una dieta tradicional rica en ácidos grasos omega-3 tienen bajas tasas de acné.
- La gravedad del acné está relacionada con niveles más bajos de vitaminas A y E.
- La suplementación con selenio de hasta 400 mcg es beneficiosa para los pacientes con acné, probablemente debido a que la enzima antioxidante endógena glutatión peroxidasa requiere selenio para una función adecuada.
- "También se ha sugerido que el polifenol de epigallocatequina-3-galato (EGCG) del té verde es útil en el acné debido a su bien documentada actividad anti-inflamatoria y antioxidante".
- Se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3, zinc, selenio, cromo e incluso fitoquímicos como los que se encuentran en el té verde, mejoran el estado de ánimo y disminuyen la ansiedad en diversos estudios clínicos y experimentales.
- "Específicamente, cuatro de los individuos tuvieron una reducción en el recuento total de lesiones, con un rango de 11 a 41 menos lesiones después de 2 meses. El recuento promedio de lesiones totales en el grupo disminuyó de 62,8 a 40,4. Fue en el área de lesiones inflamatorias donde la intervención parecía hacer una diferencia más significativa".
- "Encontramos una mejora promedio del 24 por ciento en el bienestar mental, emocional y social entre los usuarios del suplemento de poli-nutrientes omega-3".
- "Los resultados respaldan un creciente número de investigaciones que indican que la EPA de ácidos grasos omega-3 puede ayudar a regular el humor y los síntomas depresivos, incluso en adultos sanos sin depresión clínica".

Acne vulgaris, mental health and omega-3 fatty acids

Lipids in Health and Disease October 13, 2008

Mark G Rubin, Katherine Kim, Alan C Logan

carcinogenicity of lipid lowering drugs

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2010/Article_07-10_newman_STATIN.pdf

- Objetivo: Revisar los hallazgos y las implicaciones de los estudios de carcinogenicidad de roedores de fármacos lipolíticos
- "Casi todos los carcinógenos humanos conocidos han demostrado ser cancerígenos en ratones y ratas".
- Conclusión: "La mayoría de los fármacos que reducen el colesterol causan o promueven el cáncer".
- "Los pacientes a los que se prescriben estos fármacos están expuestos durante muchos años a dosis que se aproximan a las que se ha demostrado que son cancerígenas en animales".
- El uso de fármacos reductores del colesterol debe limitarse a aquellos con alto riesgo de muerte por enfermedad coronaria a corto plazo, como aquellos con cardiopatía coronaria previa, en quienes los beneficios a corto plazo del tratamiento son más probables para justificar los riesgos a largo plazo.

Carcinogenicity of Lipid-lowering Drugs

Journal of the American Medical Association January 3, 1996;275(1):55-60

Newman TB, Hulley SB. Department of Laboratory Medicine, School of Medicine, University of California, San Francisco, USA.

#71 Do Cholesterol Drugs Do Any Good

- Esta estadística útil se conoce como el número necesario para tratar (o NNT). Para beneficiar a una persona, Lipitor tuvo que ser tomado por 100 personas durante 3 1/3 años. Este NNT, 100, es excesivamente alto.
- "¿Qué pasa si usted pone a 250 personas en una habitación y les dice que cada uno pagará \$ 1,000 al año por una droga que tendrían que tomar todos los días, que muchos tendrían diarrea y dolor muscular, y que no tendría ningún beneficio? ¿Y que podrían hacer igual de bien haciendo ejercicio? ¿Cuántos tomarían eso?"

¿Los medicamentos contra el colesterol hacen algo bueno?

La investigación sugiere que, excepto entre los pacientes cardíacos de alto riesgo, los beneficios

De las estatinas como Lipitor están exageradas

Historia de portada, BusinessWeek

28 de enero de 2008

the case for statins has it been made?

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2009/Article_25-09.thompson.pdf

- Este éxito no sólo beneficia a la industria farmacéutica, sino también a todos aquellos cuyas finanzas y carreras son impulsadas por la investigación y las ventas. Pero, ¿hasta qué punto es también un éxito para el público en general?
- "Si una droga u otra intervención no extiende la vida ni mejora su calidad general, entonces no tiene ningún valor".
- "No hay informes rigurosos sobre la morbilidad por todas las causas, ni sobre la medición de los cambios en la calidad de vida en general, en ninguno de los [estudios con estatinas]".
- Sin embargo, las compañías farmacéuticas hacen que los resultados de los fármacos con estatinas sean impresionantes "al expresar los resultados como diferencia relativa más que como diferencia absoluta". En un ensayo de fármacos con estatinas de pacientes con CHD existente, la diferencia en las muertes entre el grupo de estatina y el grupo placebo fue 3,1% (14,1% del grupo de placebo murió y 11% del grupo de estatinas). El beneficio de tales resultados puede parecer magnificado al expresarlos como diferencias relativas, lo que sería $11 / 14.1 = 22\%$: "La estatina droga redujo el riesgo de muerte en un 22% (11 es 22% inferior a 14,1)".
- Otro problema grave es que el estudio no indica el número necesario para tratar (NNT) para que un paciente se beneficie, que es más de 100 en los ensayos de prevención primaria. Esto significa que más de 100 pacientes tendrían que tomar los medicamentos para que un paciente reciba realmente algún beneficio.
- "Bajar el umbral para hacer que un número mucho mayor de personas elegibles para la terapia de drogas tiene el efecto de hacer estatinas un medio extremadamente caro de prevenir enfermedades del corazón. El caso de las estatinas, especialmente para la prevención primaria, no se ha hecho".

The case for statins: has it really been made?

Journal of the Royal Society of Medicine October 2004; Volume 97, Number 10, pp. 461-464

Andrew Thompson PhD and Norman J Temple PhD

cholesterol and all cause mortality

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2010/Article_27-10_schatzC32.pdf

- Una creencia general es que las concentraciones de colesterol deben mantenerse bajas para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Sin embargo, los estudios de la relación entre el colesterol sérico y la mortalidad por todas las causas en personas mayores han mostrado resultados contrastantes. Para investigar estas discrepancias, se realizó una evaluación longitudinal de los cambios en las concentraciones de colesterol tanto lipídico como sérico durante 20 años y se compararon con la mortalidad.
- Las concentraciones de colesterol en los lípidos y el suero se midieron en 3.572 hombres japoneses / estadounidenses (de 71 a 93 años) como parte del Programa del Corazón de Honolulu. Comparamos los cambios en estas concentraciones a lo largo de 20 años con la mortalidad de todos los casos utilizando tres diferentes modelos de riesgos proporcionales de Cox.
- Resultados El colesterol medio disminuyó significativamente con el aumento de la edad.
- Sólo el grupo con baja concentración de colesterol en ambos exámenes [20 años de diferencia] tuvo una asociación significativa con la mortalidad [un aumento del riesgo de mortalidad en un 64%].
- Interpretación: Estos datos ponen en duda la justificación científica para reducir el colesterol a concentraciones muy bajas en personas mayores.
- "Cuanto antes comience a tener concentraciones más bajas de colesterol, mayor será el riesgo de muerte".

Cholesterol and all-cause mortality in elderly people from the Honolulu Heart Program: a cohort study

The Lancet Volume 358, Issue 9279, August 4, 2001, pp. 351-355

Irwin J Schatz MD, Kamal Masaki MD, Katsuhiko Yano MD, Randi Chen MS, Beatriz L Rodriguez MD and J David Curb MD

statin vs omega 3 and cholesterol and death

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/archive/2005/Article_13-05.studer.pdf

- Los fármacos con estatinas hicieron el mejor trabajo para reducir los niveles de colesterol (media de reducción del 20%). Los fármacos de estatinas fueron 10 veces más eficaces en la reducción del colesterol en sangre que los ácidos grasos omega-3 (reducción del 20% v. 2%). Sin embargo, los ácidos grasos omega-3 fueron 44% más eficaces que los medicamentos estatina en la reducción de la muerte por eventos cardíacos y 32% más eficaces que los fármacos estatina en la reducción de la muerte por todas las razones.
- Los ácidos grasos omega-3 reducen los niveles de colesterol en un grado muy pequeño, lo que indica que sus efectos beneficiosos están mediados por otros medios, tales como sus propiedades antiarrítmicas, sus efectos estabilizadores de la membrana, así como sus propiedades antitrombóticas y antiinflamatorias.
- Este estudio ofrece la mejor prueba en la historia de que el problema no es el colesterol. Los ácidos grasos omega-3 demostraron ser significativamente más eficaces en la reducción de todas las muertes y en particular las muertes cardíacas, sin embargo, redujeron muy poco el colesterol. Los fármacos estatinarios generan decenas de miles de millones de dólares anuales para las compañías farmacéuticas, son muy caros para el consumidor y para el gobierno (contribuyentes) a partir de 2006 y están asociados con numerosos efectos secundarios graves. Los ácidos grasos omega-3 funcionan significativamente mejor que los medicamentos estatina (demostrado por este artículo), son significativamente menos costosos y no tienen efectos secundarios. Además, hemos visto numerosos artículos que demuestran que los omega-3 benefician al cerebro, el sistema inmunológico y las articulaciones.

Effect of Different Antilipidemic Agents and Diets on Mortality A Systematic Review

Archives of Internal Medicine. April 11, 2005; pp. 725-730

Marco Studer, MD; Matthias Briel, MD; Bernd Leimenstoll, MD; Tracy R. Glass, MSc; Heiner C. Bucher, MD, MPH

Multivitamin use and telomere length in women

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/articles/2010/Article_43-10_xu_VITAMIN.pdf

- Resultados: Después de ajustar la edad y otros posibles factores de confusión, el uso de multivitaminas se asoció con telómeros más largos.
- En comparación con los no usuarios, la longitud relativa de los telómeros del ADN leucocitario fue, en promedio, un 5,1% más larga entre los usuarios de multivitamínicos diarios.
- En este estudio, "el uso de suplementos multivitamínicos se asoció con mayor longitud de los telómeros. En comparación con los no usuarios, los usuarios diarios tuvieron en promedio 5,1% más de telómeros ". Esta diferencia corresponde a 9,8 años de pérdida de telómeros relacionada con la edad. [Guau]
- Los que tomaron multivitaminas antioxidantes de combinación durante más de 5 años aumentaron la longitud de los telómeros en un 8%. [Guau]

Multivitamin use and telomere length in women

American Journal of Clinical Nutrition Vol. 89, No. 6, 1857-1863, June 2009, pp. 1857-1863

Qun Xu, Christine G Parks, Lisa A DeRoo, Richard M Cawthon, Dale P Sandler and Honglei Chen The authors are from the Epidemiology Branch, National Institute for Environmental Health Sciences, National Institutes of Health, and the Department of Human Genetics, University of Utah.

Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults Clinical Applications

http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/archive/2003/Article_04-03.fletcher.pdf

- La suplementación puede reducir sustancialmente los niveles séricos de homocisteína en pacientes ancianos con concentraciones séricas normales de folato. [IMPORTANTE]
- "Recomendamos que todos los adultos tomen un multivitamínico diariamente". Se recomienda una dosis de 2 multivitaminas ordinarias diariamente en los ancianos.
- La mejor fuente de vitaminas son las frutas y verduras frescas en la dieta.
- 70% - 80% de los estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras para consumir suficientes vitaminas para prevenir enfermedades crónicas.
- Todos debemos tomar un multivitamínico diario.

Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults Clinical Applications

Journal of the American Medical Association, Vol. 287 No. 23, June 19, 2002, pages 3127-3129

Robert H. Fletcher, MD, MSc; Kathleen M. Fairfield, MD, DrPH These authors are from Harvard's Medical School

Reduced Risk of Alzheimer Disease in Users of Antioxidant Vitamin Supplements

<http://www.danmurphydc.com/wordpress/wp-content/uploads/archive/2004/Article%2022-04.pdf>

- Los antioxidantes pueden proteger al cerebro envejecido contra el daño oxidativo asociado con cambios patológicos de la enfermedad de Alzheimer (EA).

- El uso de suplementos de vitamina E y C (ácido ascórbico) en combinación se asoció con la reducción de la prevalencia de AD. [78% de reducción, con un rango de 60 a 95% de reducción].
- Una tendencia hacia un menor riesgo de AD también fue evidente en los usuarios de vitamina E y multivitaminas que contienen vitamina C, pero no vimos evidencia de un efecto protector con el uso de suplementos de vitamina E o vitamina C solos o multivitamínicos, Complejos. [IMPORTANTE]
- El uso de suplementos de vitamina E y C en combinación está asociado con un 78% (rango 60 - 95%) reducción de la aparición de la enfermedad de Alzheimer.
- Las dosis necesarias para obtener este beneficio fueron de 500 a 1000 mg de vitamina C y 400 a 1000 UI de vitamina E, durante un mínimo de 2 años de duración.
- Los antioxidantes suplementarios son más potentes que los antioxidantes alimentarios dietéticos y por lo tanto son más neuroprotectores.

Reduced Risk of Alzheimer Disease in Users of Antioxidant Vitamin Supplements The Cache County Study [Utah]

Archives of Neurology; Vol. 61 No. 1, pp. 82-88, January 2004

Peter P. Zandi, PhD; James C. Anthony, PhD; Ara S. Khachaturian, PhD; Stephanie V. Stone, PhD; Deborah Gustafson, PhD; JoAnn T. Tschanz, PhD; Maria C. Norton, PhD; Kathleen A. Welsh-Bohmer, PhD; John C. S. Breitner, MD