La vitamina C podría empeorar la artritis.

Publicado el: 08-12-2017

Unas dosis elevadas de vitamina C pueden empeorar la artritis, al menos en los conejillos de indias, informaron el viernes investigadores estadounidenses. El hallazgo de un equipo del Centro Médico de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, contradice estudios previos que indicaban que grandes dosis de esa vitamina podría proteger contra la osteoartritis.

El hallazgo de un equipo del Centro Médico de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, contradice estudios previos que indicaban que grandes dosis de esa vitamina podría proteger contra la osteoartritis.

La doctora Virginia Kraus, profesora asociada de medicina que dirigió el estudio, dijo que la vitamina podría ayudar a prevenir las reacciones clínicas que causan daño a corto plazo, pero se convierte en dañina a largo plazo.

"Es posible que la breve exposición a los niveles elevados de vitamina C ofrezca efectos antioxidantes con efectos secundarios mínimos, mientras que la exposición prolongada causa efectos nocivos", dijo Kraus.

En un artículo publicado en la revista Arthritis & Rheumatism, su equipo investigador dijo que los conejillos de indias que recibieron altas dosis de vitamina C durante ocho meses tuvieron más síntomas de artritis que los que recibieron dosis bajas o moderadas.

Al examinar los espolones óseos en las rodillas de los animales, los investigadores descubrieron que la vitamina C puede activar una proteína que conduce a la formación de los espolones.

Un obvio próximo paso será un estudio de los seres humanos para determinar si las personas que consumen altas dosis de vitamina C también pueden sufrir más artritis. Entretanto, la gente podría optar por evitar las dosis elevadas por un largo período de tiempo, sugirió Kraus.

La cantidad recomendada es de 90 miligramos diarios para los hombres y 75 para las mujeres. Una dieta que incluya cinco porciones de frutas y vegetales al día debería proporcionar 200 miligramos diarios de vitamina C.

Algunos suplementos contienen 500 miligramos de vitamina C.

Fuente: https://netsaluti.com