

EL RESFRÍO COMÚN NO SE CURA : LA LEYENDA DE LA "C"

Pocos mitos son tan falsos como que la vitamina "C" previene los resfriados. Pese a esta mala noticia, el ácido ascórbico es muy útil para curar otras afecciones.



Estornudos, congestión nasal, dolor de cabeza, ardor de garganta. Si sufre tales síntomas en este momento, pese a que en sus desayunos no falta el jugo de naranja o a que toma una tableta de vitamina C todos los días, no se sorprenda: está comprobado que esta vitamina no previene los resfriados.

A esta conclusión llegó la prestigiosa revista médica "The Cochrane Library". Luego de analizar más de 30 estudios, en los que estuvieron involucrados 11 mil voluntarios, se determinó que la incidencia de resfriados comunes es casi la misma en las personas que consumen habitualmente dosis diarias de ácido ascórbico que en las que no lo hacen.

El mito de su eficacia se hizo popular cuando en la década del 70 un científico, premio Nobel de Química, observó que cuando le administraba altas dosis de vitamina C a sus trabajadores, estos no sufrían resfríos. Desde entonces, muchos laboratorios empezaron a producir tabletas de esta vitamina y a promocionarla para esta indicación.

Para el doctor José Gereda, médico alergista e inmunólogo de la clínica Ricardo Palma, la razón de que durante años se pensara en su posible eficacia radica en el efecto placebo. "La gente está tan convencida de que es útil que la mente ejerce un poder muy grande sobre el cuerpo produciendo una mayor inmunidad".

Sin embargo, el otorrinolaringólogo Pedro Chung, de la clínica Javier Prado, no es tan radical: "Aunque su eficacia en la prevención del resfriado común no está comprobada, la vitamina C posee una serie de propiedades antioxidantes. Esta vitamina se encuentra presente en la mayoría de las frutas, que ofrecen cierta protección, si se asocian a otros complementos vitamínicos".

El resfrío común no tiene cura. La mejor forma de prevenirlo es evitando el contagio, y eso se logra lavándose las manos con agua y jabón continuamente", asegura el doctor Gereda.

No se desanime, comer fruta es muy saludable y la vitamina C que toma puntualmente es útil para otras enfermedades, como la anemia o incluso el cáncer.