

La vitamina C como un “cura todo”

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La Dra. Rhonda Patrick analiza los efectos de la vitamina C sobre la función inmunológica y las infecciones virales, así como la biodisponibilidad en diferentes formas y las administraciones de la vitamina C
- › La vitamina C, incluso en pequeñas cantidades, protege a las proteínas y los lípidos en el cuerpo de las especies reactivas de oxígeno que se generan durante el metabolismo normal y por las toxinas
- › La vitamina C también actúa como un antioxidante dentro de las células, que las protege de los daños y que podría promover la producción de interferón, el cual ayuda a combatir los diferentes tipos de virus
- › Los efectos para combatir el resfriado se encuentran entre sus usos más estudiados, mientras que la investigación sugiere que el uso de la vitamina C profiláctica y terapéutica al inicio de los síntomas puede reducirlos al igual que la duración del resfriado
- › Debido a las propiedades antioxidantes de la vitamina C, esta puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington y la esclerosis múltiple, ya que reduce el daño oxidativo
- › La biodisponibilidad de la vitamina C varía según la forma, ya que la vitamina C por vía intravenosa tiene una mayor biodisponibilidad, mientras que la vitamina C liposomal, que se encuentra encapsulada en una partícula lipídica, puede aumentar la biodisponibilidad de la vitamina C oral

La vitamina C es una vitamina soluble en agua que se encuentra en muchas frutas y verduras, además es un nutriente esencial que las personas deben obtener de su alimentación o de los suplementos. La vitamina C también es conocida como ácido ascórbico y es más famosa por sus propiedades antioxidantes, que retiene debido a su capacidad para donar electrones a las moléculas oxidadas.

A continuación, la Dra. Rhonda Patrick analiza los efectos sobre la función inmunológica y las infecciones virales, así como la biodisponibilidad en diferentes formas y las administraciones de la vitamina C. Descubra cómo la vitamina C puede beneficiar su salud.

Importancia de la vitamina C para la salud

La vitamina C, incluso en pequeñas cantidades, protege a las proteínas, los lípidos e incluso al ADN y ARN en el cuerpo, de las especies reactivas de oxígeno que se generan durante el metabolismo normal y por las toxinas (como el humo del cigarro y la contaminación del aire).

La vitamina C también fomenta la biosíntesis del colágeno, carnitina y catecolaminas. Según Patrick: "la vitamina C beneficia a la función inmunológica, la curación de heridas, el metabolismo de los ácidos grasos, la producción de neurotransmisores y la formación de vasos sanguíneos, así como otros procesos importantes".¹

También se ha demostrado que la vitamina C por vía intravenosa (IV) ayuda a tratar [infecciones virales](#) y el cáncer, mientras que la vitamina C también está involucrada en el procesamiento de otras vitaminas, como la vitamina E, la cual se regenera de su forma oxidada. La vitamina C también aumenta la biodisponibilidad del hierro de los alimentos, ya que mejora la absorción intestinal del hierro no hemo.²

La relación entre la vitamina C y la función inmunológica

La importancia de la vitamina C en la función inmunológica merece toda nuestra atención. "Estimula la producción de glóbulos blancos, en especial los neutrófilos,

linfocitos y fagocitos, al igual que promueve las funciones normales de las células, como su capacidad para detectar, acercarse y eliminar a los patógenos", según Patrick.³

La vitamina C también actúa como antioxidante dentro de las células, al ayudar a proteger las células de daños, además puede promover la producción de interferón, el cual ayuda a combatir los virus.

Asimismo, existe evidencia de que la vitamina C puede ayudar a tratar ciertos casos de disfunción inmunológica causada por el ejercicio. Aunque el ejercicio ofrece numerosos beneficios para la función inmunológica, el ejercicio excesivo o de alta intensidad pueden afectar el sistema inmunológico. Los maratonistas, esquiadores y soldados que consumieron suplementos de vitamina C tuvieron un 50 % menos de resfriados.⁴

Los efectos para combatir el resfriado se encuentran entre sus usos más estudiados, mientras que la investigación sugiere que el uso de la vitamina C profiláctica y terapéutica, al inicio de los síntomas, puede reducir los síntomas y la duración del resfriado.⁵ También puede ser ideal para combatir el COVID-19.

En mi artículo titulado: "[Cómo combatir el COVID-19 de manera natural](#)", el Dr. Andrew Saul, editor en jefe del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, menciona estar en contacto con un médico surcoreano que le está administrando a sus pacientes y al personal médico una inyección de 100 000 UI de vitamina D junto con 24 000 mg (24 gramos) de vitamina C por vía intravenosa. "Él informa que estas personas están mejorando en cuestión de días", explica Saul.

Como explicó Saul, la vitamina C en dosis muy altas actúa como un medicamento antiviral que puede matar el virus. Aunque tiene actividad antiinflamatoria, que ayuda a prevenir la cascada de citoquinas relacionada con casos los graves de SARS-CoV-2, su capacidad antiviral quizás está relacionada con su poderosa capacidad para captar radicales libres.

Patrick también señaló que la vitamina C puede combatir las enfermedades respiratorias. En un estudio, las personas con los niveles más elevados de vitamina C tenían una probabilidad 15 % menor de desarrollar enfermedades respiratorias y una

probabilidad 46 % menor de morir por cáncer de pulmón, en comparación con aquellas que tenían menores niveles.⁶

Además, la vitamina C es conocida por ayudar a proteger los pulmones, lo cual es de suma importancia en medio de la pandemia de COVID-19. De acuerdo con Patrick:⁷

"El sistema inmunológico innato de los pulmones es un compuesto integral del sistema de defensa del cuerpo, que protege al cuerpo contra la exposición a oxidantes y patógenos que son inhalados.

Los datos sugieren que la capacidad de defensa pulmonar de la vitamina C protege contra la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, fibrosis pulmonar y otras enfermedades respiratorias, incluyendo el cáncer de pulmón.

Esta característica adquiere una gran importancia con las recientes preocupaciones sobre las complicaciones relacionadas con el COVID-19, como la neumonía y la lesión pulmonar aguda, que a menudo necesitan de ventilación mecánica.

Los datos epidemiológicos y de observación indican que un mayor consumo de vitamina C está relacionado con un menor riesgo de desarrollar neumonía, mientras que la vitamina también ha demostrado disminuir la duración de la ventilación mecánica, en especial entre las personas que necesitan más de 24 horas de ventilación mecánica".

La vitamina C y el cáncer

Otra área interesante de la investigación involucra al **cáncer**. La investigación sugiere que la vitamina C por vía intravenosa puede extender la supervivencia en comparación con la quimioterapia, incluso para el cáncer de páncreas y ovario, que se encuentran entre los más mortales.

Patrick menciona dos estudios en personas con cáncer de páncreas, que encontraron que la vitamina C por vía intravenosa ayudó a reducir el tamaño del tumor y a promover

una supervivencia sin una mayor progresión.⁸

La vitamina C también ofrece una mejor calidad de vida a las personas con cáncer. En un estudio de 39 personas con cáncer terminal, la vitamina C por vía IV mejoró el estado físico, emocional y cognitivo, al igual que redujo la fatiga, las náuseas, los vómitos, el dolor y la pérdida de apetito.⁹

Dado que las terapias convencionales contra el cáncer causan efectos secundarios significativos, que incluyen discapacidades físicas, emocionales, cognitivas y sexuales, puede ser importante incluir la vitamina C como complemento para mejorar la calidad de vida.

Vitamina C para la salud del corazón y el cerebro

La Dra. Patrick también aborda la importancia de la vitamina C como agente cardioprotector y como un mediador de la salud del cerebro. Se sabe que la vitamina C protege contra la presión arterial alta y reduce la presión arterial en personas con presión arterial alta o prehipertensión.¹⁰

La vitamina C también puede ser importante para tratar la isquemia y la lesión por perfusión, que puede ocurrir después de un ataque cardíaco o de un derrame cerebral, lo que aumenta la inflamación y el daño oxidativo. "La vitamina C podría reducir la lesión miocárdica al mitigar el estrés oxidativo", explicó Patrick.¹¹ La vitamina C también es esencial para el cerebro. De acuerdo con Patrick:¹²

"La vitamina C se encuentra disponible en altas concentraciones en el cerebro, en especial en las regiones del hipocampo y de la corteza frontal, que son áreas involucradas en la consolidación de la memoria, el aprendizaje y los aspectos de la función ejecutiva.

De hecho, este es un ejemplo clásico del proceso de intervención del cuerpo según las necesidades, donde el cerebro retiene la vitamina C durante los momentos de deficiencia, a diferencia de otros tejidos. Esto es importante para

nuestra supervivencia, ya que la evidencia sugiere que la vitamina C es de gran importancia para el cerebro, desde el desarrollo hasta la edad avanzada".

La vitamina C puede ayudar a disminuir el riesgo de afecciones neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington y la esclerosis múltiple, ya que reduce el daño oxidativo por sus propiedades antioxidantes.

"La vitamina C también es importante para regular los neurotransmisores, la formación de circuitos neuronales y muchas otras funciones cerebrales importantes", explica Patrick.¹³

La vitamina C como un "cura todo"

Patrick describe una publicación de 1970 del Dr. Linus Pauling, sobre la vitamina C y el resfriado común como el estímulo que llevó a la vitamina C a ser considerada como un remedio universal. Aunque esto es una exageración, la vitamina C no es capaz de curarlo todo, pero es realmente impresionante la cantidad de condiciones que puede tratar.

Además de ser un agente antioxidante y antiinfeccioso, la vitamina C puede ser beneficiosa para tratar las siguientes enfermedades o condiciones de salud:

Neumonía	Asma	Broncoconstricción inducida por el ejercicio
Oxidación de ácidos grasos	Septicemia	Miocarditis en niños
Herpes	Infección por el virus de Epstein-Barr	Fertilidad y reproducción
Inflamación	Cáncer de pulmón	Resfriado común y otras enfermedades

La biodisponibilidad de la vitamina C depende de otros factores

Existen diferencias en la biodisponibilidad de la vitamina C según la forma. Tanto la frecuencia como la dosis afectan los niveles, pero también su forma (oral o por vía IV).

"La vitamina C oral se absorbe en el intestino delgado a través de transportadores que están sujetos a saturación, pero la vitamina C por vía intravenosa evita el intestino, al lograr concentraciones sanguíneas y tisulares que son mucho más elevadas que las que se logran de manera oral", explica Patrick.¹⁴

La vitamina C por vía IV puede generar concentraciones sanguíneas hasta 70 veces más altas que una dosis oral equivalente.¹⁵ Dicho esto, la vitamina C liposomal, que está encapsulada en una partícula lipídica, puede aumentar la biodisponibilidad de la vitamina C oral.

"Algunos estudios sugieren que es posible aumentar la biodisponibilidad oral de la vitamina C cuando se consume en forma liposomal, lo que ejerce un perfil único de biodisponibilidad oral", explicó Patrick, citando un estudio de 20 personas que recibieron una dosis de 10 gramos de vitamina C oral o liposomal.¹⁶

"La concentración plasmática máxima de vitamina C, en las personas que tomaron la forma libre, fue de aproximadamente 180 micromoles por litro de sangre. Entre las personas que tomaron la forma liposomal, la concentración plasmática máxima fue de 300 micromoles por litro de sangre, una diferencia del 70 %", explicó Patrick.¹⁷

Creo que la vitamina C liposomal es necesaria para tratar enfermedades virales graves. Si tuviera una enfermedad grave, tomaría 4 gramos de vitamina C liposomal cada hora.

Las mejores fuentes alimenticias de vitamina C

En lo personal, no tomo ningún suplemento de vitamina C, ya que tengo acceso regular a las cerezas de acerola. Cada cereza tiene 80 miligramos (mg) de vitamina C, por lo que puedo obtener hasta 10 gramos en los días que consumo estas cerezas. Muchos alimentos son ricos en vitamina C, incluyendo el pimiento rojo, el perejil, el brócoli, el kiwi, las fresas, la guayaba, el tomate y todos los cítricos.

Es posible obtener grandes cantidades de vitamina C por medio de la alimentación si consume dichos alimentos de manera diaria. Sin embargo, tenga en cuenta que la cocción destruye cerca del 25 % de la vitamina C presente en los alimentos.¹⁸

Por fortuna, muchos alimentos ricos en vitamina C se comen crudos. Es posible incluir este tipo de alimentos enteros en caso de estar sano o con una enfermedad leve, e incluso pueden ser preferibles, pero la mejor opción es usar vitamina C en forma de suplemento si desea tratar una enfermedad, ya sea liposomal o por vía IV. Además, según Patrick:¹⁹

"Algunos científicos creen que la evidencia apoya aumentar la dosis diaria recomendada de vitamina C a 200 miligramos al día para los adultos.

Mientras que el objetivo de las recomendaciones actuales es reducir el riesgo de escorbuto, un mayor consumo podría saturar los niveles tisulares y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales, el cáncer y la disfunción metabólica".

Ciertas poblaciones, incluyendo a las personas que fuman, beben alcohol o que tienen una enfermedad inflamatoria intestinal, podrían necesitar un mayor consumo de vitamina C, pero algunas investigaciones sugieren que la deficiencia de vitamina C puede ser más común.

"Resulta curioso que un estudio transversal basado en la población de casi 150 personas ingresadas en un gran hospital universitario en Canadá, encontró que el 60 % de las personas tenían niveles subóptimos de vitamina C en plasma y el 19 % mostraban una deficiencia, con niveles cercanos a los relacionados en el escorbuto", señaló Patrick.²⁰

Está claro que la vitamina C es un nutriente que todos deberían obtener, pero si está gravemente enfermo, la vitamina C se vuelve aún más importante.

"La vitamina C podría ser importante para las personas con enfermedades críticas, en especial aquellas con infecciones virales, que tienen menores niveles de vitamina C en la sangre, en comparación con las personas sanas", dice Patrick. Por lo tanto, además de incluir muchos alimentos ricos en vitamina C de manera diaria, incluya la vitamina C durante los momentos de enfermedad.

Por fortuna, Patrick añadió lo siguiente: "Con algunas excepciones, los suplementos de vitamina C oral o por vía intravenosa han demostrado ser seguros, bien tolerados y de baja toxicidad".²¹

Fuentes y Referencias

- ^{1, 2, 3, 8, 11, 17, 18, 19, 20, 21} Found My Fitness, Vitamin C
- ⁴ Cochrane Systematic Review October 18, 2004
- ⁵ BioMed Research International July 5, 2018
- ⁶ European Journal of Clinical Nutrition volume 73, pages1492–1500(2019)
- ^{7, 12, 13, 14, 15} Found My Fitness May 12, 2020
- ⁹ Journal of Korean Medical Science February 28, 2007
- ¹⁰ Blood Pressure Monitoring June 2016, Volume 21, Issue 3, p 160-167
- ¹⁶ Journal of Liposome Research July 2, 2019