



Vitamina €

La indústria farmacèutica ens convenç que prendre vitamines regularment va bé per a la salut. Però prendre'n en excés ens pot perjudicar, i només millora la salut d'aquells qui les produeixen.

Molts experts coincideixen a dir que el consum de preparats vitamínics és innecessari i que pot resultar nociu i tot.

Els qui realment creuen en les vitamines no es conformen només amb pastilles efervescents. Els adeptes de debò a aquesta doctrina de saluament s'injecten les vitamines a la vena.

Per exemple, a Munic, just al centre de la ciutat, a prop de la Marienplatz i en un edifici antic molt luxós, hi ha la consulta de Hubert Attenberger. De fet, *consulta* potser no seria el terme adequat. Al timbre, hi llegim "Vital Lounge" ('saló vital'), i els qui puguen al tercer pis amb ascensor, s'endinsen en un món de sofàs de pell marrons i beix, un oasi del benestar per a pacients privats.

Attenberger és un metge vigorós amb cabells curts i grisencs, pell ben bruna, de 59 anys. Tres dies la setmana treballa com a metge a la seva consulta de poble a Gars; els altres dies feiners s'està a Munic fent d'assessor vitamínic per a persones de classe alta.

"Molts dels meus pacients pateixen alguna forma d'esgotament", diu el metge, que ajuda un de cada dos clients amb un tractament ben especial: vitamines per infusió. "Aporteu als vostres cossos substàncies Vital d'alta qualitat", anuncia a la seva web.

Per 200 euros es pot triar entre la injecció de força, *You.Vital impulse*, la reconstructiva, *You.Vital optimum*, o la teràpia intensiva, *You.Vital vita plus*.

Una injecció d'aquestes característiques es compon de vitamines, enzims, substàncies minerals i oligoelements, i és el que recomana Attenberger. "La injecció *power* protegeix de l'estrès" i amb la injecció reconstructiva "us sentireu frescos, amb moltes ganes de viure, i us omplireu de dinamisme".

No hi ha cap comprovació científica que aquestes injeccions siguin efectives, admet fins i tot el metge, tan amant com és de les vitamines. "Però veig que ajuden els pacients, perquè sempre tornen. El factor addictiu és ben palès."

Evidentment, aquestes injeccions no perjudiquen la salut, diu ell, sinó que enforteixen les defenses de l'organisme i el fan més robust. Després d'una curta revisió, el doctor injecta al braç una cànula, per la qual llisca un líquid d'un color rosa pàl·lid. "Optimum plus –diu Attenberger– per a les defenses a l'hivern." El líquid conté vitamina C, uns quants enzims i un regulador energètic. "El color rosa clar ve de el betacarotè",

xiuxieja el doctor. I el pacient nota cap sensació? A part d'un lleuger formigueig, no se sent res més, diu el client. "Gaudeix-ne i prou", diu Attenberger.

No tots els addictes a les vitamines es poden permetre aquests tractaments exclusius, però hi ha una solució per a tot: l'empresa Orthomol ven a les farmàcies, per seixanta euros la capsula, els seus còctels vitamínics concentrats. En drogueries o supermercats també hi ha metres de prestatgeries de preparats vitamínics, complements alimentaris amb les promeses més meravelloses.

Hi ha vitamina C i B per al manteniment de la "salut masculina", vitamina E "per a l'equilibri del greix sanguini", vitamines per als ossos de la gent gran, per a les embarassades, per a les dones que encara no estan embarassades, per als esportistes, o simplement multivitamines com a "complement de l'aportació vitamínica normal".

Les vitamines, un perill? Aquests *suplements*, tal com diuen els experts, són ingerits per 18 milions de persones a Alemanya. Això representa el 28% de la població entre 14 i 80 anys. L'any 2010, segons dades de l'empresa d'estudi de mercat IMS Health, els alemanys van gastar 907 milions d'euros en aquesta mena de productes. Als EUA encara hi són més afeccionats: els beneficis de venda hi han augmentat de 9.000 milions de dòlars l'any 1995 a 18.000 milions.

Fins i tot els qui s'estan de prendre aquests preparats vitamínics, no poden evitar de trobar-se'n als aliments del supermercat. El productor mundialment més fort, DSM, apunta que "no es pot trobar cap producte a les prestatgeries en què nosaltres no hi estiguem involucrats". El grup alimentari Nestlé, segons dades de l'empresa, obté 20.000 milions de francs suïssos de beneficis anuals a tot el món amb "productes que contenen complements alimentaris".

Però, com més inexorablement s'expandeix la *vitaminització* de la societat, més inquietuds desperta, es dubta si realment aquests productes tenen beneficis per a les persones o només per a les empreses que els produeixen. De fet, durant els últims anys, cada vegada més estudis han arribat a la conclusió que no solament són innecessaris, sinó que fins i tot poden arribar a ser perjudicials.



EL TEMPS

Ingrid Mühlhauser, científica experta en sanitat de la Universitat d'Hamburg.

Fins ara, l'ensurt més fort se l'ha endut el moviment en pro de les vitamines de l'any 1994. Aquell any, uns quants investigadors finesos volien demostrar que prendre vitamina E i betacarotè, que en el cos es transforma en vitamina A, té avantatges per als fumadors. Per a l'estudi, es van separar en diversos grups 29.133 fumadors, tots homes, de 50 a 69 anys. El resultat va ser inesperat: en el grup del betacarotè van augmentar els casos de càncer de pulmó d'un 18%, i la mortalitat total en el grup dels consumidors de vitamines va pujar d'un 8 %.

"El resultat va ser un xoc", recorda Ingrid Mühlhauser, científica experta en sanitat de la Universitat d'Hamburg. "Lavors es va considerar que els resultats eren només un conjunt de casualitats; per això, l'estudi es va repetir als EUA."

Allà, els 18.314 fumadors i treballadors de l'asbest van ser separats en dos grups aleatòriament: una meitat va prendre vitamina A i betacarotè i a l'altre no se'ls va subministrar cap vitamina addicional. Aquesta vegada, l'estudi es va haver d'aturar 21 mesos abans del final previst. La causa va ser que, en el grup de consumidors de vitamines van aparèixer molts més casos de càncer de pulmó, i acabava amb morts molt més sovint que no en el grup de comparació. Hauria estat molt irresponsable de continuar subministrant pastilles amb vitamines als participants.

"Amb aquest estudi va quedar clar que les vitamines recomanades per als fumadors (vitamina A i betacarotè), eren perjudicials per als mateixos fuma-

dors", diu Mühlhauser. "No hi ha cap estudi que ho demostrï més clarament que aquest."

Però, com pot ser això? En primer lloc, els fumadors tenen un nivell vitamínic molt més reduït que no pas els no fumadors. I, atès que les vitamines són bones per l'organisme, també hauria de ser efectiu augmentar el nivell de vitamines en els fumadors.

Això es pensaven els metges, i alguns encara s'ho pensen. És un error típic a la medicina, diu Mühlhauser. "Milloren el nivell sanguini d'algun nutrient per tal d'aconseguir-hi un valor normal i esperen haver ajudat el pacient."

En un treball científic, Ingrid Mühlhauser va il·lustrar aquest problema fonamental. Hi ha casos en què un medicament ha fet disminuir el nivell de colesterol d'un pacient i a la vegada ha fet emmalaltir uns altres pacients.

A les dones, quan els arriba l'edat de la menopausa, els baixa el nivell de determinades hormones. Conseqüentment, hi havia metges que els receptaven hormones, fins que en un gran estudi es va demostrar que aquestes dones eren més susceptibles de tenir un atac de cor o apoplexia que no pas les que no prenen hormones. "Actualment, hi ha molts estudis que demostren que no haurien de ser els metges que tractessin paràmetres com el nivell de colesterol o d'hormones, sinó els pacients mateix."

Que un pacient tingui nivells més bons quan pren aquests complexos vitamínics no hauria de ser el fet més important, sinó que més aviat ens hem de fixar si el pacient viu més o es posa menys malalt. Només compta això, diu Mühlhauser.

Millorar els nivells sanguinis no sempre significa que el pacient s'hagi de trobar més bé.

Els investigadors proven d'esclarir aquestes qüestions mèdiques normalment a partir d'estudis. Els resultats més segurs els proporcionen les anomenades proves controlades aleatòries (RCT).

Els participants són dividits aleatòriament en dos grups. Una meitat pren el preparat que s'ha de provar, i l'altra meitat, placebo, és a dir, una pastilla de sucre sense cap efecte. Al cap d'un temps determinat es controla el nivell de salut d'un grup i es compara amb l'altre. Els investigadors analitzen en quin grup hi ha hagut més atacs de cor, més atacs d'apoplexia, càncers o casos de mort. Si



EL TEMPS

Malgrat els estudis, els prestatges de les farmàcies i supermercats són plens de preparats vitamínics.

no hi ha diferències remarcables entre tots dos grups, és una mostra clara que el complex vitamínic no funciona. I si, per contra, el grup que ha pres placebo resulta estar més sa al final, voldria dir que el complex és perjudicial, com, per exemple, en el cas dels fumadors, la vitamina A i el betacarotè.

D'aquesta manera es va demostrar, fa poc, la nocivitat de la vitamina E. Per a la prova, es van separar en dos grups 35.500 homes sans dels EUA, Canadà i Puerto Rico. El resultat: el grup que va prendre el complex va resultar tenir un 17% de risc de càncer de pròstata. L'estudi publicat el novembre postula que "la pastilla de la vitamina E augmenta significativament el risc de càncer de pròstata en homes sans".

L'any 2008, els investigadors de la Cochrane Collaboration, una associació de metges independents, van publicar un peritatge que avaluava 67 estudis RCT amb relació a les vitamines, en què havien participat un total de 232.500 homes. El resultat, desmotivador per a la indústria de les vitamines, apunta que, segons els estudis amb una qualitat més alta,

el subministrament de vitamines suplementàries fa créixer significativament la mortalitat, en el cas de la vitamina A, el betacarotè i la vitamina E. La vitamina C i el seleni no van mostrar cap efecte.

Christian Gluud, un dels autors principals del peritatge de Cochrane, conclou: "Els suplementes vitamínics no tenen cap utilitat; jo aconsellaria a tothom que els evitessin." Per a Ingrid Mühlhauser, de la Universitat d'Hamburg, els complexos vitamínics representen un dels enganys més grans de la història de la medicina. "Ara se sap, per fi, què aporten aquests preparats."

Crear la necessitat. Però si feu un cop d'ull a les prestatgeries de les farmàcies i dels supermercats, us farà la impressió que aquests resultats s'han quedat a les facultats. Segons un sonatge representatiu de l'Institut d'Investigació per a l'Alimentació alemany, al voltant d'un 10% de la població alemanya pren un suplement de vitamina B, a la qual s'atribueixen efectes positius en el metabolisme. Més de 9 milions de ciutadans alemanys compren vitamina E i calci en

forma de pastilla "per a augmentar el rendiment intel·lectual" i per a "enfortir els ossos", tal com diu a les capsas.

Així i tot, la vitamina amb més èxit és la C. Aproximadament un 13% de la població d'Alemanya —és a dir, 11 milions de persones— en pren regularment com a suplement alimentari. És la victòria de la vitamina en majúscules.

L'historiador suís Beat Bachi, en la seva tesi "Vitamina C per a tothom", exposa l'ús de l'àcid ascòrbic per a un preparat en massa que assegurava grans rendiments, fet que en un principi va ser molt difícil, perquè el grup farmacèutic Roche dubtava si realment algú necessitaria aquest complex vitamínic. És clar que els navegants s'havien de protegir de l'escorbut. Però els anys 30 els navegants no representaven pas un grup multitudinari de població.

L'any 1934, Roche va començar a produir vitamina C amb el nom de Redoxon. Però l'any 1936, els treballadors de Roche van informar que els especialistes rebutjaven la teràpia vitamínica. El 80% fins i tot feien escarn d'aquest "deliri vitamínic."

En un escrit intern de l'empresa s'exposa que, de primer "s'ha de crear, en la població, la necessitat de vitamines". Roche va tenir la sort que els nacionalsocialistes quedessin enlluernats amb aquestes pastilles. A principi de la Segona Guerra Mundial, se subministraven 1,5 tones de vitamina C cada mes als soldats de l'exèrcit alemany. El 1944, encara se'n van demanar 200 tones, 65 de les quals eren de Suïssa, tal com escriu Bachi.

A la secció d'història de la farmàcia de la Universitat de Braunschweig, l'historiador Heiko Stoff es dedica al tema de les vitamines des de fa molts anys. D'aquí a unes quantes setmanes, apareixerà el seu estudi sobre la història de les substàncies actives. "Durant el nacionalsocialisme, les vitamines van tenir un paper molt important", diu Stoff. Els nazis estaven convençuts que la Primera Guerra Mundial s'havia perdut perquè la població s'havia afeblit per subnutrició. "Les vitamines havien d'enfortir els cossos des de dins, fins a assolir un estat físic òptim."

En temps de Heinrich Himmler, cap de les SS, que donava suport a aquesta medicina, els nazis van organitzar un projecte d'investigació de la vitamina C al camp de concentració de Dachau. A més, els soldats del front eren proveïts de V-Drops, caramels de vitamines.

El departament de sanitat del tercer Reich, va manifestar el 1942 que, gràcies als complements de substàncies actives, l'estat de salut i de rendiment del poble alemany no s'havia reduït.

Però la fe en les vitamines no es va acabar amb l'enfonsament de la dictadura nazi. Els anys 70, el químic i dues vegades premi Nobel Linus Pauling va tornar a centrar l'atenció en la vitamina C. Durant els últims anys de carrera, Pauling va provar de demostrar que, en grans dosis, la vitamina C no tan sols protegeix del refredat, sinó que també prevé de l'infart de cor i del càncer. Fins a la seva mort, ingeria 18 grams de vitamina C diàriament, és a dir, 104 vegades la dosi recomanada. Va morir a 93 anys de càncer de pròstata. A l'Institut de Pauling, hi va treballar també durant els anys 90 el metge alemany Matthias Rath, que va fer-se ressò d'aquestes tesis estrambòtiques a Alemanya, i les va popularitzar amb llibres com ara *Per què els animals no tenen atacs de cor?*



FRATS I CAMPS

La majoria de les vitamines es troben en el menjar. Per tant, una alimentació equilibrada garanteix

Si bé Rath difonia la idea que els seus complexos vitamínics guarien els càncers, ja es va demostrar la falsedat d'aquesta afirmació amb el cas de Dominik, un nen que tenia càncer d'ossos i que va ser el símbol de la campanya publicitària de Rath pels complexos vitamínics. El novembre del 2004, la malaltia el va matar.

L'empresa neerlandesa Dr. Rath Health Programs produeix complexos vitamínics concentrats, i només la *combinació base* d'aquests productes costa 65,90 euros. L'any passat, aquest metge tan controvertit va viatjar per Alemanya

per a fer propaganda del seu nou llibre, *Càncer: el final d'una malaltia mundial*. D'aquesta manera va crear la idea que les grans farmacèutiques són contràries a les pastilles de vitamines i que els seguidors de les vitamines lluiten, per tant, contra la perversitat de les farmacèutiques.

Però la realitat és que moltes empreses farmacèutiques s'amaguen darrere de productors de vitamines: la marca de preparats vitamínics Centrum pertany al grup Pfizer; l'Abtei-Sortiment és de GlaxoSmithkline; la Tetesept, de Merz Pharma; i el complex vitamínic Femibion, per a embarassades, de Merck.



perfectament l'aportació vitamínica que el nostre cos ha de menester.

La suïssa Roche, per contra, ja no treballa amb el negoci de les vitamines, des de fa vuit anys, quan va ser condemnada per la Comissió Europea a una multa de 462 milions d'euros per haver "participat en vuit acords de repartiment de mercats i fixació de preus". Junta-ment amb BASF, Roche va ser, segons la Comissió Europea, "iniciadora i inductora dels acords secrets", amb què es van aprofitar dels consumidors mundials amb preus desorbitats. El comissari europeu de la Competència d'aquell moment, Mario Monti, va titllar aquestes empreses vitamíniques de ser el

"pitjor càrtel", que, a més, la comissió feia temps que ja tenia localitzat.

Encara avui, a les antigues fàbriques Roche a prop de Basilea es produeixen vitamines. Als edificis, però, ja no hi ha el cartell de la farmacèutica Roche, sinó el de DSM. L'any 2003, el grup neerlandès va continuar el negoci de Roche i va convertir-se en el productor més gran de vitamines del món.

Actualment, DSM només amb aquestes substàncies nutritives fa més de 3.000 milions d'euros en vendes i més de 700 milions d'euros de beneficis bruts. Això implica un rèdit del 23%,

una xifra que es mou en el gran ordre de les farmacèutiques multinacionals i els grans bancs. Alguns dels clients són Nestlé, Coca-Cola, Kraft i Unilever, els productors d'aliments més grans del món.

DSM no autoritza cap visita a les seves fàbriques de vitamines; suposadament no volen veure-hi cap periodista. L'empresa només permet d'arranjar cites per a visitar el laboratori i per a mantenir una conversa amb científics com Manfred Eggersdorfer, a la targeta de contacte del qual figura "Senior Vice President", però ell és una mena d'eminència del negoci vitamínic.

Fa uns vint anys que Eggersdorfer treballa a BASF. Des del 1999 dirigeix la investigació vitamínica a Roche i va passar a DSM el 2003. Després dels estudis sobre les vitamines i els fumadors dels anys 90, va decaure l'interès per aquests complements alimentaris, diu Eggersdorfer. Però des de començament d'aquesta dècada "vivim un renaixement".

El camp de la competència s'ha fet més transparent. De totes maneres, un 80% de les substàncies primeres per a desenvolupar la vitamina C provenen de les fàbriques xineses, per les quals DSM pot demanar avui dia 15 euros per quilogram. Per contra, un quilogram de vitamina B7 o B12 podria vendre's per uns 800 euros.

Anem ben vitaminats? Als països occidentals no s'ha assolit cap creixement important. Si als Estats Units la meitat de la població pren suplementes vitamínics, aquí la venda més aviat s'ha estancat, admet Eggersdorfer.

Com més important sembla ser DSM, més casos es detecten de manca de vitamines. A la pàgina web de DSM hi diu que "aquí una gran part de la població ingereix poques vitamines", i després especifica que requereixen suplementes vitamínics les persones amb una alimentació desequilibrada, amb càrrega física (per exemple, les que practiquen esport), dones que prenen la pastilla anti-conceptiva, dones durant la menstruació, embarassades o mares que han d'alletar, vegetarians, fumadors, gent gran i malalts. És a dir: quasi tothom.

Però és veritat això? Estem ben proveïts de vitamines? Ningú no pot contestar més bé que Gerhard Rechkemmer, el president de l'institut Max-Rubner,

On són les vitamines?

Vitamina C. S'obté de: cítrics, kiwi, col-i-nap, maduixes, pebrot, cassis, etc. Consum diari recomanat: 100 mil·ligrams. Es troba en*: 160 g de maduixes, 70 de pebrots vermells.

Magnesi. S'obté de: nous, arròs, productes integrals amb cereals, soia, llavors de carabassa, llavors de gira-sol, espinacs, etc. Consum diari recomanat: de 350 a 400 mil·ligrams. Es troba en*: 250 g d'avel·lanes, 250 d'arròs, 270 de civada.

Vitamina A. S'obté de: mantega, camembert, margarina, mozzarella, pastanagues, pebrots vermells, pernil dolç. Consum diari recomanat: 1000 micrograms. Es troba en*: 240 g de camembert, 220 de margarina, 330 de mozzarella.

Àcid fòlic. S'obté de: espàrrecs, ou, nous, espinacs frescos, segó de blat. Consum diari recomanat: 400 micrograms. Es troba en*: 450 g d'espàrrecs, 500 d'espínacs o 150 de soia.

Vitamina D. S'obté de: anguila, truita de riu, xampinyons, ou, margarina. Consum diari recomanat: 20 micrograms. 3 micrograms es troben en*: 3 ous, 100 g de bolets o 100 de margarina.

Vitamina E. S'obté de: oli de soia, oli de gira-sol, oli de blat, margarina, julivert. Consum diari recomanat: de 13 a 15 mil·ligrams. Es troba en*: 50 g d'avel·lanes, 90 de margarina, 2 cullerades d'oli de gira-sol.

Vitamina B6. S'obté de: salmó, llentilles, plàtans, arròs, pebrot vermell, soia, nous, avellanes. Consum diari recomanat: 1,5 mil·ligrams. Es troba en*: 40 g germen de blat, 330 de vedella, 220 d'arròs.

[*No és cap recomanació alimentària. Font: DGE, DFA, Brockhaus, Thieme.]

l'Institut Alemany per a l'Alimentació a Karlsruhe. Reckemmer rep les visites a la seva oficina en una llarga taula de revistes científiques. Sobre la taula no hi ha cap peça de fruita decorativa, només aigua i suc de poma i taronja.

Reckemmer diu que els aliments ja aporten la quantitat necessària de vitamines. N'hi ha que escampen que els productes avui dia tenen menys substàncies nutritives que no els d'abans, que la qualitat dels productes s'ha reduït enormement. Això ho demostra una enquesta actual de l'empresa de recerca TNS encarregada per *Spiegel*: el 42% de la població creu que els aliments abans contenien més vitamines. Aquest punt de vista és molt estès, sobretot entre els ecologistes. "Però això és una bola que ha escampat la indústria de vitamines", diu Reckemmer. Els terrenys agrícoles, gràcies als adobs actuals, són molt més rics en substàncies nutritives.

Pel que fa a les vitamines A, E, B1, B12 i C, les persones en consumeixen fins al 100% i el 200% més que les quantitats diàries recomanades. La vitamina D és la més escassa en la població. Però la vitamina D és produïda també pel nostre cos, diu Reckemmer. Només cal caminar a l'aire lliure, entre el març i l'octubre, durant quinze minuts sense crema solar (perquè els protectors solars bloquen la radiació ultraviolada, la responsable de desencadenar la producció de vitamina D).

Reckemmer diu, en to de consell, que suposa que els nens més petits haurien de prendre pastilles de vitamina D. De totes maneres, a ell el preocupa la xifra creixent de dones immigrades a les quals els toca tan poc el sol. En aquests casos, hi podria haver manca de vitamina D, i fins se'ns podrien derivar trastorns de creixement.

La Societat Alemanya per a l'Alimentació (DGE) afirma que un nivell adequat de vitamina D en les persones grans podria disminuir els casos de trencament d'ossos i caigudes. Recentment, el DGE ha establert nous valors de referència i recomana de prendre preparats de vitamina D a tots aquells que resten pocs exposats al sol. Però aquest consell també ha aixecat polseguera: En un estudi a 2.256 dones de més de setanta anys, publicat a la revista de medicina *Jama*, es van registrar més trencaments

d'ossos derivats d'una caiguda en les participants que havien pres una gran dosi de vitamina D.

A les dones en edat fèrtil, a més, Reckemmer els recomana el subministrament d'àcid fòlic, que redueix el risc d'espina bífida. Encara avui, cada any neixen a Alemanya al voltant de 700 nadons amb aquesta malaltia.

Als Estats Units, s'han reduït visiblement els casos de defectes del tub neural des que es va començar a distribuir farina amb àcid fòlic. Però Reckemmer tampoc no aconsella una ingesta desmesurada d'àcid fòlic, atès que en gent gran pot fer créixer més ràpidament els pòlips intestinals, la fase prèvia del càncer d'intestí.

A Alemanya cada any hi ha més de 25.000 morts per càncer d'intestí, diu Reckemmer. "No se sap ni si han estat produïts per una gran ingesta d'àcid fòlic, ni en quina quantitat." Però sí que hi ha indicadors que adverteixen que les persones amb antecedents de la malaltia resten exposades a un cert risc.

En lloc de pastilles, Reckemmer recomana verdura, com ara la col, els espinacs i el repunxó. Prendre vitamines a partir dels aliments és molt diferent que en pastilles. "Les vitamines de la fruita i la verdura encara no han perjudicat ningú—diu Reckemmer—. Les puc recomanar sense limitacions."

Però qui determina quines quantitats de vitamines són recomanades? A Alemanya, se n'encarrega la Societat per a l'Alimentació. Ara, els resultats no són, de cap manera, ni estables ni immutables. I d'exactitud científica, en tenen ben poca, fet que s'observa quan comparem els resultats alemanys amb els dels altres països.

Pel que fa a la vitamina A, la DGE aconsella que els homes en prenguin 1000 micrograms el dia. L'Organització Mundial de la Salut (OMS), per contra, creu que n'hi ha prou amb 600 micrograms. Si fem cas dels resultats alemanys, hi ha un 12% dels homes que no atenyen els nivells recomanats de vitamina A, i si ens escoltem l'OMS la xifra es redueix a l'1,1%.

Quant a la vitamina C, a Alemanya un 28% de les dones no arriben als nivells recomanats (100 mil·ligrams per dia), però l'OMS parla només d'un 2,6% (45 mil·ligrams) amb manca d'aquesta vitamina.

D'àcid fòlic, la DGE en recomana 400 micrograms el dia. El Comitè Europeu, però, només n'aconsella 200 micrograms (excepte per a les dones que vulguin quedar-se embarassades, que haurien de prendre'n 400). La conseqüència: si ens fixem en els criteris de la DGE, a Alemanya hi hauria un 87% de dones amb una manca d'àcid fòlic, mentre que si prenem en consideració la definició de la comissió europea, només n'hi hauria un 25%.

Troblem exemples semblants en el ferro, el calci i el magnesi. A Alemanya, el magnesi és el complement alimentari més demanat, i passa per davant de la vitamina C. Un 16% dels alemanys prenen aquest mineral, segons l'"Estudi nacional de consum" de Rechkemmer. "Això indica un èxit de la publicitat", diu el professor. Perquè, de fet, el consum de magnesi recomanat es pot assolir fàcilment amb l'alimentació normal.

El magnesi es ven sovint per a solucionar l'engarrotament muscular. "Però hi pot haver més raons", afegeix Rechkemmer. A tall d'exemple, com a complement per a les persones que beuen poc. A Rechkemmer no el tranquil·litza el fet que molts consumidors diguin que aquest complex vitamínic sí que els ajuda. "La fe mou muntanyes", diu el professor. "I això també es pot aplicar a la fe en els preparats de magnesi."

Amb un estudi controlat aleatòriament amb persones amb engarrotament muscular es pot analitzar fàcilment si aquesta ajuda vitamínica serveix de debò. "Però quin productor té interès a finançar un estudi d'aquestes característiques?", pregunta Rechkemmer.

DSM no. El director de recerca i gerent de DSM, Eggersdorfer, dubta de la validesa d'un estudi com aquest. "Els estudis farmacèutics proven els medicaments comparant amb el placebo", diu. "Aquest contrast tan clar no és possible en el cas de les vitamines, perquè el grup de comparació sempre obtindrà un subministrament de vitamines a partir de l'alimentació."

Jürgen Windeler considera que és un argument "absolutament ridícul". A Colònia, Windeler dirigeix l'Institut de Qualitat i Productivitat en la Sanitat (en alemany, IQWiG). "En aquests estudis no es prova l'eficàcia de les vitamines, sinó la dels complexos vitamínics." És evident que tant el grup de placebo com



El químic Linus Pauling, premi Nobel, va provar de demostrar els beneficis de la vitamina C.

el grup d'intervenció faran una ingesta de vitamines per mitjà de l'alimentació. Però si el grup d'intervenció pren pastilles de vitamines de forma addicional, les diferències entre tots dos grups sí que es referiran a la presa de les pastilles.

Peter Juni, un expert en estudis a la Universitat de Berna, a Suïssa, ho veu de la mateixa manera. Creu que és una pura bajanada l'argument que utilitzen els productors de vitamines, és a dir, que no es pot provar l'eficàcia dels seus complexos vitamínics com un medicament normal. "D'aquesta manera, no han de demostrar que els seus complexos no serveixen de res."

L'empresa DSM no es conforma dubtant d'estudis que no vol finançar, sinó que intenta influir en els mitjans de comunicació per tal de manipular l'opinió pública: el juny del 2010, el director de l'institut Rechkemmer va acceptar una invitació a Stuttgart-Hohenheim per a trobar-se amb Eggersdorfer i Hans-Konrad Biesalski, un expert en nutrició proper al pensament empresarial, amb l'objectiu de tractar sobre els complexos vitamínics.

Algunes empreses manipulen l'opinió pública i parlen de "dèficit vitamínic de la població"

Rechkemmer va dir allò que diu sempre, que la població ja està prou proveïda de vitamines. Tot amb tot, el *grup de treball* Informació per a l'Alimentació i les Vitamines (en alemany, EVI) va fer una conferència de premsa amb el títol "Dèficit de vitamines a Alemanya", i com a testimoni principal d'aquest fet es va referir precisament a Rechkemmer. I per si no n'hi hagués prou, darrere d'EVI s'amagava l'empresa DSM, tal com va descobrir el periodista Frank Wittig. Era justament un membre de la junta directiva de DSM, que havia liderat aquell *grup de treball*.

Encara més opaca se'ns presenta la veracitat de la societat Give, que es dedica a informar sobre la nutrició. Regularment, envia els seus pomposos butlletins electrònics a moltes redaccions de premsa i periodistes. L'objectiu, segons les seves indicacions, és "la formació i l'educació en tots els àmbits sobre l'alimentació en relació amb els micronutrients." Sempre parlen de "la falta de micronutrients", "mares malnodrides" i els tractaments amb els complements alimentaris corresponents.

El responsable de la web d'aquesta associació és un tal doctor Peter Weber. En l'avís legal de la web, apareix Weber com a segon president. Però realment és un treballador de l'empresa DSM.

No tan sols Weber, sinó tot el conjunt de la junta directiva de l'associació: el primer president, Henry Werner, treballa al gabinet de premsa de Pfizer a Berlín; un altre membre de la junta, Andreas Erber, és el responsable de relacions públiques a Hermes Arzneimittel GmbH; i el quart membre és Jürgen Berger, el portaveu de l'enorme farmacèutica GlaxoSmithKline.

Un portaveu de DSM informa per correu electrònic –referint-se a aquesta tàctica d'encobriment–: "He demanat als responsables que explicitin a la web que són representants principals de grans farmacèutiques. Però Give és lliure de referir-se a les publicacions a què es remetien."

Si es pot vendre, deu ser bo. La majoria de científics independents estan d'acord que, llevat de l'àcid fòlic per a les dones en el període de la menopausa i de la vitamina D per als nadons i la gent gran, els complexos vitamínics no són útils, només serveixen per a

llançar els diners. I encara més. L'expert Peter Juni, tot avaluant l'informe de Cochrane, conclou que a Alemanya els complexos vitamínics podrien ser responsables de "més de mil casos de mort per any".

I com és que els productors poden vendre els seus preparats sense que els faci falta cap permís ni sense cap mena d'avís?

A Berlín, l'Institut d'Avaluació de Risc (BfR) creu que l'estat d'aquest problema és cada volta més crític. Si els seus companys tracten de temes com les nanopartícules, els bacteris multiresistents, Diana Rubin es dedica als riscos de l'alimentació, entre els quals hi ha els complementos alimentaris. La metgessa aconsella a la gent sana que es decanti per una alimentació variada, en lloc de comprar preparats vitamínics.

Ella també ha observat que les vitamines, igual com els glòbuls homeopàtics, són consumides sovint per gent amb un estatus socio-econòmic alt. "Em sorprèn que especialment aquest estrat de la societat sigui tan receptiu a aquesta mena d'enganys."

Molts consumidors parteixen de la base, diu Rubin, que allò que es ven al mercat no pot ser nociu.

Però, pel que fa a les vitamines, això podria ser una conclusió errònia. Els productors de vitamines, al contrari que amb els medicaments, no han de demostrar que els seus preparats no són nocius, tan sols els han de registrar. "Tothom qui pren un complex vitamínic hauria de saber que no s'ha comprovat si realment és efectiu."

Per això, i com a forma d'actuació, el director d'IQWiG, Windeler, recorda a les autoritats que "no es pot ignorar que la presa d'aquests preparats durant temps pot ser perjudicial. Jo proposaria que es constituís un procés d'autorització o, si més no, que hi hagués advertiments a les capses perquè els pacients sabessin a què s'exposen".

Karl Lauterbach, el portaveu de sanitat del partit socialdemòcrata alemany -SPD- al parlament, creu que hi ha riscos notables, i que el responsable de salut del govern hauria d'advertir sobre aquests efectes amb molta més insistència que no fins ara. Si més no, hauria d'informar els metges de capçalera de la possible nocivitat d'aquestes pastilles. Al cap i a la fi, els metges de família i far-



Jürgen Windeler, director de l'Institut de Qualitat i productivitat de Colònia.

macèutics encara recomanen complexos vitamínics.

La ignorància dels metges i farmacèutics és com més va més preocupant, diu Lauterbach. Ell és metge a la Harvard Medical School i es dedica a l'estudi de les vitamines. "Els resultats de la ciència arriben amb molt de retard a les consultes. Em trobo cada vegada amb més metges que prenen, ells mateixos, pastilles de vitamina E per a prevenir el càncer de pròstata. Increïble!"

L'expert en sanitat de l'SPD anima el govern a actuar. Recorda que el ministre de Sanitat, Daniel Bahr, del partit liberal alemany (FDP), quan va prendre possessió del càrrec, va anunciar que volia ser el ministre de la prevenció. "Doncs la primera cosa que havia d'haver advertit és que els complexos vitamínics són perillosos", apunta Lauterbach. "Això és el mínim que es pot esperar d'un ministre que ha promès allunyar tot allò que sigui nociu per als alemanys." Encara que s'enfadessin els farmacèutics, que fan vendes milionàries amb les vitamines. "El ministre de Sanitat no hauria de prendre posició a favor d'un petit lobby, de caire liberal, no hauria de permetre que la població assumís riscos que es podrien

Els productors de vitamines no han de demostrar que els seus preparats no són nocius; només els han de registrar

evitar, diu el polític del partit socialista alemany.

Per a molts farmacèutics i supermercats, si els preparats vitamínics desapareguessin del mercat, representaria una gran pèrdua. Per a la resta de la humanitat, no.

"Exceptuant els malalts i les persones amb un gran requeriment de vitamines, no passaria res", diu Diana Rubin. "Bé, sí: que seriem més sans."

A la consulta del doctor Attenberger, a Munic, al Vital Lounge, al cap de vint minuts, la infusió vitamínica ja recorre les venes del pacient. Al final posa una injecció addicional i xiuxiueja: "Senten la força de l'energia. L'energia els protegirà de tensions molestes i els proporcionarà un estat de benestar, sempre que hi pensin."

Attenberger es mou en entorns esotèrics, però per a ell no és cap ofensa. Ell hi creu. A diferència de l'empresa DSM, ell no ha dit que hi hagués cap problema en l'alimentació de la població. "No hi ha res de millor per a l'ànima i el cos que un bon àpat que contingui tot allò que les persones necessiten", diu. Fet i fet, ningú no necessita les vitamines en forma de pastilles.

A la seva consulta, també hi vénen molts pacients que no necessiten cap injecció vitamínica com a complement nutritiu. Persones que pensen que si prenen aquestes injeccions poden continuar alimentant-se de manera poc saludable.

Però a aquesta gent no caldria dir-los que l'efectivitat d'aquestes injeccions no s'ha comprovat, i que tot plegat és una farsa? Attenberg s'hi oposa. "Les injeccions vitamíniques funcionen perquè jo hi crec i perquè els meus pacients també hi creuen." Tots els qui arriben a la consulta necessiten alguna cosa. "Fins i tot els hipocondríacs necessiten alguna cosa." Les persones no volen ser il·lustrats, no hi ha cap pacient racional, això és tan sols una il·lusió. "Sé que l'efecte placebo és un dels elements més importants de la teràpia."

Per als pacients a qui les injeccions d'aliments nutritius i vitamines no els funcionen, Attenberger té preparades més opcions: "Els envio a un expert en energies -diu- o a la meva xaman."

Markus Grill
© Der Spiegel

Traducció de Paula Arnas Antolín