

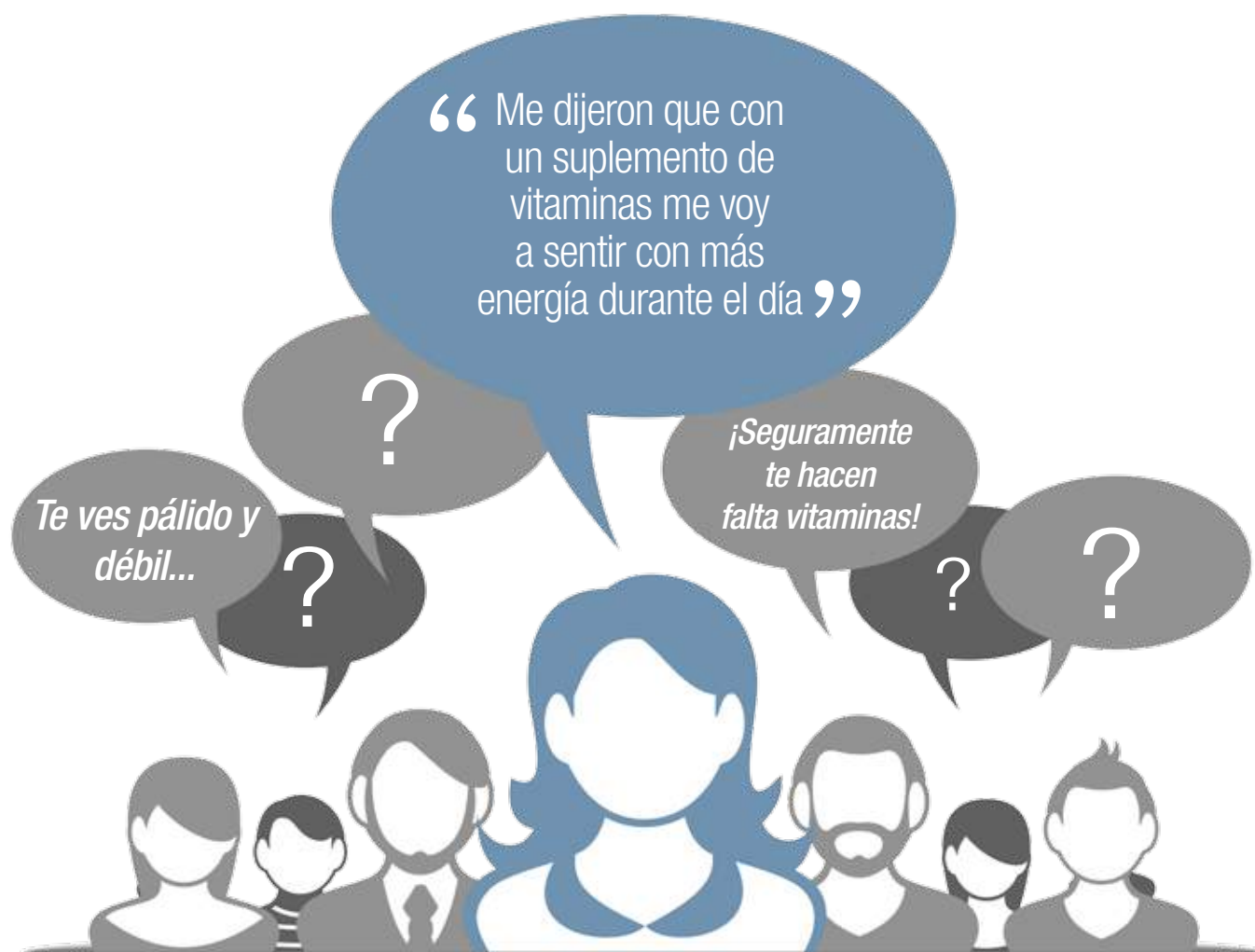
TIPS SALUDABLES

Las vitaminas, ¿basta con la alimentación o es necesario suplementarlas

LN Magda Ramírez Nava*

Palabras clave:

Vitaminas, suplemento de vitaminas, dieta correcta.



* Programa de Promoción y Autocuidado de la Salud, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato. Blvd. Milenio 1001, Predio San Carlos, León Guanajuato, México. C.P. 37670. Correo electrónico: magda.mrna@gmail.com



Frases que seguramente has escuchado alguna vez entre tus conocidos. Las encuentras de muchas variedades y tipos, de distintas empresas farmacéuticas y dirigidas a diferentes grupos de edad.

Pero alguna vez te has preguntado, ¿qué son las vitaminas? ¿En qué situaciones es necesario consumir un suplemento de vitaminas? ¿Su consumo implicará algún riesgo para la salud? Estas cuestiones serán la temática de la presente sección.

Las vitaminas son compuestos orgánicos que realizan funciones catalíticas, es decir, facilitan el que se lleve a cabo una reacción bioquímica al ser coenzimas o controlan ciertos procesos en el organismo. Las necesitamos en dosis muy pequeñas en comparación con los macronutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) ya que representan el 0.1% del peso de la dieta.

A pesar de que las necesitamos en dosis pequeñas, son de gran importancia en el adecuado funcionamiento del organismo, ya que al cumplir funciones específicas, su carencia puede desencadenar situaciones de enfermedad en el ser humano.

Por ejemplo, la población mexicana adulta necesita consumir diariamente 75 mg de vitamina C, la que se puede obtener de 1 taza de brócoli hervido (116 mg), 1 guayaba (75.76 mg) o 1 ½ taza de melón picado (86.4 mg). La privación de fuentes de vitamina C por 45 a 80 días desencadena el cuadro clínico de escorbuto, cuyos signos consisten en retraso en la curación de las heridas, edema, hemorragias, debilidad de huesos y tejidos conectivos.

En cuanto al cumplimiento de los requerimientos de vitaminas, la Asociación Americana de Dietética declara que la mejor estrategia basada en la nutrición para promover una salud óptima y reducir el riesgo de enfermedades crónicas consiste en una alimentación que incluya una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes.

Asimismo, la Asociación Americana de Medicina declara que los resultados favorables en la salud se relacionan más con los hábitos alimentarios correctos basados en los tipos y cantidades de alimentos consumidos, que a la ingestión de nutrientes individuales (tal es el caso de los suplementos de vitaminas).

Por lo que en general, el tener una dieta correcta, es decir una alimentación que sea completa, suficiente, equilibrada, adecuada, inocua y variada permitirá cubrir los requerimientos de vitaminas en la población que no presente alguna situación que pudiera incrementar la necesidad del aporte de algún nutriente.

Sin embargo, existen circunstancias en las que bajo la tutela de un profesional de la salud el uso de suplementos de vitaminas será necesario y beneficioso, tal es el caso del tratamiento de las enfermedades carenciales (en las que la deficiencia de una o más vitaminas es evidente), como el beriberi y la pelagra. Mismo caso cuando existen factores dietéticos que dificultan el adecuado consumo de vitaminas, por citar algunos ejemplos: cuando se restringe el consumo de energía para la pérdida de peso (especialmente en pacientes en protocolo de cirugía bariátrica); cuando se elimina uno o más grupos de alimentos de la dieta; cuando se utilizan medicamentos que

interfieren con el adecuado funcionamiento de una vitamina y cuando se vive alguna situación de inseguridad alimentaria.

Además, se han identificado poblaciones cuyas características pueden hacerlos vulnerables a presentar una mayor necesidad de alguna vitamina, tal es el caso de las mujeres en edad fértil y embarazadas, en las que se recomienda la suplementación con ácido fólico con la finalidad de prevenir defectos en el desarrollo del tubo neural de los bebés.

De manera que el uso de suplementos de vitaminas debe de ser valorado, indicado y vigilado por un profesional de la medicina y nutrición, el cual deberá considerar todos estos factores y asimismo indagar sobre las situaciones que podrían contraindicar el uso de suplementos de vitaminas; por ejemplo, se ha determinado que en personas que fuman tabaco, el suplementar con vitamina A puede incrementar el riesgo de padecer cáncer de pulmón.

Por lo tanto, antes de considerar utilizar algún suplemento de vitaminas, te recomendamos que mejores tus hábitos de alimentación



Figura 1. Incluir distintas variedades de alimentos te permitirá cubrir tus necesidades de vitaminas y mantenerte saludable.
Fuente: Elaboración propia de la Autora.

por medio de la inclusión de distintas variedades de alimentos de cada grupo.

Se debe de tener especial interés en el consumo de alimentos de origen vegetal, tales como las verduras, frutas, granos enteros, leguminosas, oleaginosas, semillas y té, ya que además de proporcionar un considerable aporte de vitaminas y nutrimentos inorgánicos, aportan otras sustancias con potenciales beneficios a la salud, tales como la fibra dietética, carotenoides y flavonoides.

También es necesario que consideres que en general las vitaminas pueden descomponerse o perderse por ciertos fenómenos físicos, tales como el triturado mecánico, el calor (sobre todo por tiempos prolongados), la luz solar y el remojo. Por lo que se deben preferir aquellas técnicas culinarias que permitan la conservación de las vitaminas, tales como el consumo de frutas enteras y ensaladas frescas.

REFERENCIAS

- Alice, H., Lichtenstein, DSc. Robert M. & Russell, M. D. Essential Nutrients: Food or Supplements? Where Should the Emphasis Be? JAMA (2005 Jul 20). 294(3), 351-8. Recuperado en diciembre de 2014 de <http://jama.jamanetwork.com/www.e-revistas.ugto.mx/article.aspx?articleid=201254&resultClick=1>
- Marra M. V. & Boyar A. P. Position of the American Dietetic Association: vitamin and mineral supplementation. J Am Diet Assoc. 1996 Jan; 96(1), 73-7. Recuperado en diciembre de 2014 de [http://www.andjnl.org/article/S0002-8223\(09\)01696-4/fulltext#sec6.1](http://www.andjnl.org/article/S0002-8223(09)01696-4/fulltext#sec6.1)
- McCormick Donald B. Vitamin/mineral supplements: of questionable benefit for the general population. Nutr Rev. 2010 Apr, 68(4), 207-13. Recuperado en diciembre de 2014 de <http://nutritionreviews.oxfordjournals.org/content/68/4/207.abstract>
- Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6 th ed. US Government Printing Office, Washington, DC; 2005.