



Fármacos

Adictos a las vitaminas

- La D es la única deficitaria en nuestro país.
 - [Negocio supervitaminado y mineralizado](#)

[PALOMA GARCÍA MORENO Madrid 21-09-2016 20:54](#)



Abusar de la B12 en tiempo prolongado se asocia con la leucemia y cáncer de hígado. ()

Los españoles parece que ahora solo se mueven por obsesiones. Están los que rechazan de plano todo lo que no sean alimentos naturales o ecológicos, llevándolo casi al absurdo, y los adictos a la química, convencidos de que el consumo de fármacos, como las vitaminas, ayuda a retrasar el envejecimiento y a tener una vida más saludable.

En España cada vez gastamos más en complejos vitamínicos y suplementos nutricionales, sobre todo en otoño y primavera, cuando comienzan las dietas adelgazantes y el rearme para afrontar el invierno o combatir la astenia primaveral. En los últimos 12 meses, el consumo de estos compuestos ha sido de más 190 millones de euros, un 10,4% más que el periodo anterior, y sigue creciendo, según la consultora **IMS Health**.

Un negocio muy rentable, a juicio de **Gemma Sesmilo, endocrinóloga y nutricionista del Hospital Universitario Dexeus (grupo Quirón)**, porque las marcas no gastan mucho en investigación, “al no tener la regulación de los fármacos”. Hasta hace poco eran los ancianos los principales consumidores,

pero ahora se han hecho adictos los jóvenes, las mujeres y los deportistas, a lo que ha contribuido la agresiva publicidad de las marcas.

Y todo pese a que los médicos advierten de que tomar vitaminas en periodos prolongados es perjudicial para la salud, salvo que haya un déficit. “No se ha verificado que sirvan para nada”, avisa **Miguel Ángel Rubio, jefe de sección del servicio de endocrinología del Hospital Clínico San Carlos**, quien considera que “es una moda generada, entre otras cosas, por el boom de los gimnasios; aunque las necesidades de vitaminas para las personas son mínimas”. “Es una barbaridad tomar un gramo de vitamina C al día (salvo en fumadores u otros)”, afirma Rubio, cuando la necesidad de 60 mg lo aporta el zumo de media naranja o tres rodajas de kiwi”.

En los últimos 12 meses se gastaron 190 millones de euros en vitaminas

El ritmo de vida actual, el estrés y la astenia es lo que hace recurrir “a las vitaminas como energizantes”, explica **María Luisa de Mingo, endocrina y nutricionista del Hospital La Luz**. “Pero también la obsesión por los antioxidantes [antiedad] ha traído la toma indiscriminada de las vitaminas A, C y E”. **“Hoy la gente quiere sustituir la buena alimentación por una pastilla”**, añade **Sesmi**, cuando una dieta adecuada incluye los aportes necesarios para el organismo. Otros motivos que llevan al consumo es la caída del pelo, para mejorar la piel y las uñas e incluso prevenir el cáncer o su reaparición.

Uno de los problemas de estos complejos es que muchos no llevan las proporciones moleculares naturales. Es más, a veces, incluyen minerales que colisionan entre ellos impidiendo la absorción. Esto ocurre cuando se mezcla el calcio, fósforo, hierro y magnesio, que además produce problemas gastrointestinales.

“Hay que huir de los multivitamínicos”, sugiere Sesmi. Deben ser administrados durante las comidas del día para asegurar la concentración y absorción adecuada, no en una sola toma. Mientras, las marcas han hecho comprimidos de 1.000 mg de calcio, que además de generar piedras en el riñón pueden producir problemas cardiovasculares.

Lo mismo ocurre con las hierbas. “Natural no es sinónimo de inocuo”, indica. Sesmi advierte de que se han descrito casos de hepatitis fulminantes tras el abuso. Es cierto que extractos como la jalea real son adecuados para deportistas con necesidades energéticas altas, pero no aportan nada al resto de los mortales. “Los frutos secos son las mejores cápsulas de salud o el aceite de oliva”.

Jóvenes, mujeres y deportistas son los principales aficionados

Las vitaminas hidrosolubles (ácido fólico, vitamina C y B) son menos tóxicas y mejor toleradas a altas dosis que las liposolubles (vitamina K, E, D y A), que se acumulan en los tejidos grasos e hígado. Pero tomar dosis de 10 a 25 veces superiores a las adecuadas de vitamina C favorece la litiasis renal, asegura De Mingo. Además, debe evitarse en personas con exceso de hierro porque puede producir arritmias cardíacas.

Ojo también con la vitamina A. La toma prolongada de dosis 10 veces por encima de lo aconsejable produce enfermedades hepáticas, alteraciones visuales, alopecia (caída del pelo) y defectos congénitos en los embarazos. Igualmente, el abuso de betacaroteno o provitamina A podría estar asociado al riesgo de cáncer de pulmón en fumadores.

En el grupo de las vitaminas B, son la B3, la B6 y la famosa B12 las más conflictivas. Abusar de la B12 en tiempo prolongado se asocia con la leucemia y cáncer de hígado; y de la B6 (más de 250 mg/día), con alteraciones neurológicas.

La vitamina D “es la única deficitaria en España, pese a ser el país del sol”, apunta Rubio, porque no hay alimentos que la contengan. Su defecto fomenta la descalcificación y osteopenia (precursora de la osteoporosis), pero la intoxicación por dosis elevadas genera confusión, vómitos y desmineralización de huesos.

Embarazadas, ancianas y veganas

Embarazadas, personas con dietas de adelgazamiento por debajo de las 1.200 calorías al día, ancianos desnutridos, algunos niños o veganos son, a juicio de Rubio, algunas de las salvedades en que es pertinente recurrir a los complejos vitamínicos y minerales. Una lista que De Mingo completa con alcohólicos, personas con enfermedades intestinales con mala absorción, los pacientes en hemodiálisis o el posoperatorio de cirugías de la obesidad. Sesmiolo explica que las mujeres en edad fértil pueden necesitar suplementos de hierro, así como en la lactancia y embarazadas, que también requieren aportes de ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural, o la vitamina B2.

La vitamina B12 también es recomendada para personas veganas, cuya dieta no les aporta la cantidad necesaria; y el calcio y vitamina D, para los pacientes con osteoporosis. El zinc es apropiado para personas con degeneración macular.