

# Editorial

## VITAMINAS: BUENAS, MALAS O TODO LO CONTRARIO ?

Estamos llenos de publicidad acerca de los beneficios para la salud que representa el uso de suplementos vitamínicos. Multivitamínicos de distintas casas y marcas se ofrecen para mejorar el rendimiento diario, evitar ciertas condiciones o enfermedades, etc. Pero en los últimos días hemos visto la aparición de comunicaciones acerca de los NO beneficios o incluso efectos perjudiciales de algunas vitaminas, situación que ha creado gran confusión en el cuerpo médico: son buenos o malos ?; los debo prescribir o no ?; los debo tomar o no?.

Se ha establecido que más de la mitad de los norteamericanos toma multivitamínicos o suplementos alimenticios, representando un mercado de más de 20 Billones de dólares en USA.

Durante muchos años se ha hablado de efectos beneficiosos de algunas vitaminas y estudios posteriores encontraron que esto no era totalmente cierto.

Por ejemplo:

Vitamina C para los resfriados y protección cardíaca y no funcionó

Betacarotenos para protección CV y de retina y no funcionó.

Vitamina E para protección CV y protección contra cáncer de próstata y no funcionó.

Licopenos para prevención de cáncer de próstata y no funcionó.

Al contrario, se ha visto en algunos estudios efecto perjudicial de algunas vitaminas. Vitamina E provocó un aumento marginal en el desarrollo de cáncer de próstata. Se ha reportado leve aumento en el riesgo de muerte en mujeres postmenopáusicas que toman multivitamínicos, Vit B6, ácido fólico, hierro, magnesio, zinc, cobre.

Entonces no sirven ??: Está bien demostrado el beneficio del complejo B en pacientes con cuadros demenciales, folato y multivitaminas en pacientes embarazadas y diferentes vitaminas en pacientes a los que se les ha demostrado deficiencia de la misma, por ejemplo vitamina D en pacientes osteopénicas, vitamina B 12 en anemia perniciosa, omega 3 para protección endotelial.

Entonces, en la mayoría de las personas qué es lo que se debe hacer? Lo mejor es tener una dieta balanceada con una ingesta adecuada de hortalizas y frutas, cosa que como se muestra en el primer artículo de esta revista no ocurre entre las personas que más saben de esto como son los médicos y otro personal de salud y no querer suplantar el déficit alimenticio con vitaminas de uso comercial. En los casos en los que se sospeche déficit vitamínico, determinar sus niveles en y si realmente están bajos, administrar las que sean necesarias. Pareciera ser que las vitaminas provistas por la naturaleza dan mejor resultado que las preparadas en los laboratorios de las casas farmacéuticas.

Dr. César Contreras Becerra

