

¿SE ABUSA DE LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS?

El mercado de este tipo de complementos alcanzará los 5.520 millones de euros en 2020, según la consultora Persistence Market Research. ¿Podría ser peligroso consumirlos en exceso?

TEXTO — MARÍA OVELAR



Paula Rosso
Nutricionista del Centro Médico
Lajo Plaza en Madrid.

«No. Las vitaminas son antioxidantes, previenen el envejecimiento celular, el dolor muscular, la fatiga, las úlceras... Soy muy fan de la micronutrición, del estudio del impacto de micronutrientes en terapias *antiaging*», dice la doctora. Los complementos, ya sea en cápsulas, sobres o líquidos, están en boga; sobre todo, en Asia Pacífico (un 30,7% del mercado global), Europa (un 27,4%) y EE UU (24,8%), según un informe de la consultora Persistence Market Research. «En España, el *boom* es reciente, de hace tres o cuatro años. Coincide con una mayor concienciación: cada vez nos preocupamos más por el bienestar y no solo por la salud. Hay que tener en cuenta que si consumiéramos todos los nutrientes y vitaminas que necesita el organismo a través de la dieta, estaríamos obesos», plantea la doctora. Los estudios científicos sobre este tema se efectúan con medidas más elevadas que el CDR [cantidades diarias recomendadas por la OMS]. «En el caso de la D, de hasta mil veces más. Y los resultados son espectaculares: la D fortalece los huesos y los dientes; la A previene las arrugas; la E, las úlceras en la mucosa; la C potencia el sistema inmunitario...». En Francia, informa la experta, la Seguridad Social cubre la micronutrición. «En ocasiones,

los dolores musculares o reumatológicos se deben a un déficit de la D. Pero los médicos recetan antibióticos, más agresivos», explica. Y alerta: «En España falta formación:

los doctores no conocen la micronutrición y no saben cómo usarla». ¿Un avance? «Los complementos, como los de vitamina C, ahora son de liberación sostenida: es decir, permiten que el cuerpo absorba la vitamina en pequeñas cantidades a lo largo del día».



Eduardo González
Farmacéutico y experto médico
de los laboratorios Cinfa.

«Los complementos vitamínicos no son malos, pero pueden suponer un problema si se superan las cantidades diarias recomendadas», explica el farmacéutico. Y añade: «Los suplementos están de moda. De hecho, cada vez se comercializan más alimentos enriquecidos con vitaminas, por lo que el riesgo de abuso es mayor».

¿Cuáles son las consecuencias de este exceso?

«Existen dos tipos de vitaminas: las hidrosolubles (la C y las del grupo B; solubles en agua) y las liposolubles (la A, D, E, K y la F, solubles en grasas). Las primeras se eliminan a través de la orina; es decir, superar el CDR no suele ser perjudicial, aunque en grandes concentraciones podrían resultar dañinas. Las segundas se almacenan en el tejido adiposo, lo que las convierte en tóxicas». Aquí van varios ejemplos: el exceso de la A puede producir alteraciones óseas, dolor de cabeza, fatiga y hemorragias; el de la E, trastornos metabólicos; la K, anemia. «La hipervitaminosis D causa pérdida del apetito, trastornos digestivos, mareos, vómitos y estreñimiento. Una hidrosoluble, como la C, también puede provocar problemas, como piedras en el riñón».

Otro factor a tener en cuenta son las interacciones: «Los pacientes con problemas cardíacos no deberían consumir la vitamina D: podrían aumentar sus niveles de calcio en sangre». Otro maridaje peligroso: mezclar la píldora anticonceptiva con mucha vitamina C. La combinación puede potenciar la capacidad del organismo de absorber los estrógenos, con lo que sus niveles aumentan. «De ahí la necesidad de no embarcarse en un tratamiento sin supervisión médica».

