



Marzo 2019
Documento 2/4

Los suplementos vitamínicos no aportan nada a una alimentación saludable

El papel de la suplementación con vitaminas o minerales para prevenir enfermedades o evitar su progresión es un tema de plena actualidad, con muchas implicaciones médicas y económicas. Un grupo de expertos de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria han estudiado el tema de los suplementos vitamínicos en la alimentación. Solo hay que pensar en los millones de euros que los pacientes se gastan en su compra que se podrían dedicar a otros menesteres (solo en Estados Unidos se gastaron 28.000 millones de dólares en 2010 y la cifra crece año a año). La postura del grupo es clara: ***“Basta ya, deje de malgastar dinero en los suplementos vitamínicos o de minerales. No hay ningún beneficio claro e incluso podrían ser perjudiciales, no los use para prevenir enfermedades crónicas. Tampoco use alimentos enriquecidos con estos suplementos”***

Para llegar a estas conclusiones se han analizado estudios publicados recientemente sobre el efecto de las vitaminas en distintas enfermedades:

Todo lo que hacemos por salud debe ser considerado en el contexto de riesgos beneficios. Cuando el primero supera al último no es razonable proceder. En el caso de los suplementos, para la mayoría de las personas, el beneficio es mínimo o inexistente (5)

Respecto al cáncer, no use suplementos para su prevención. El objetivo es cubrir las necesidades nutricionales con la dieta exclusivamente (3)

Las pruebas actuales no apoyan el uso rutinario de multivitaminas para reducir la mortalidad ni la enfermedad cardiovascular en los países desarrollados (6)

En general, la suplementación con ácidos grasos poliinsaturados del tipo omega-3 no se asoció ni de forma relativa ni absoluta con un menor riesgo de mortalidad por cualquier causa, ni en concreto tampoco con la disminución del riesgo por muerte súbita, infarto de miocardio o ictus (4)

Continua sin estar claras las evidencias del beneficio de la suplementación con vitaminas o minerales en personas con diabetes sin deficiencias de las mismas (1)

Hay insuficiente evidencia que apoye el uso rutinario de micronutrientes como cromo, magnesio y vitamina D para la mejora del control glucémico en personas con diabetes (2)

En personas que han sufrido recientemente un problema coronario a los que se les proporcionó suplementos vitamínicos y de minerales, y que fueron seguidos durante tres años, la suplementación no les protegió de nuevos infartos con respecto a los que no los tomaron

Otro estudio publicado recientemente analizó el efecto de las vitaminas en el deterioro cognitivo (Memoria). En 6000 pacientes mayores de 65 años seguidos durante 12 años la toma de vitaminas no previno ni disminuyó los problemas de memoria.

Para finalizar la editorial menciona una revisión reciente del Grupo de trabajo americano sobre actividades preventivas sobre la suplementación con vitaminas en la prevención del cáncer, problemas cardiacos y muerte en personas sin déficits nutricionales. La conclusión es que no se han encontrado suficientes pruebas de que los suplementos vitamínicos sean beneficiosos.

Por otra parte, los beta-caroteno, la vitamina E, y altas dosis de vitamina A pueden ser perjudiciales para la salud. La excepción puede ser la vitamina D, en la que el papel de su suplementación es un área abierta de investigación, especialmente en los que tienen deficiencia de vitamina D, para ver si los beneficios superan a los riesgos. Los estudios de suplementación con vitamina D han dado resultados contradictorios, algunos concluyen que previenen caídas en personas mayores, otros no encuentran beneficios, incluso en un estudio aumenta las caídas.

No hay que olvidar que hay un grupo que necesita especialmente suplementos de vitamina: las mujeres embarazadas. Para ellas, la administración de suplementos de ácido fólico es importante porque previene defectos del tubo neural en sus bebés. Esta sería solamente una excepción para los suplementos que no se puede generalizar.

No tiene sentido enriquecer con vitaminas y minerales los alimentos de consumo diario si hacemos una alimentación equilibrada. No disponemos de evidencia científica que demuestre los beneficios claros de una **suplementación** con vitaminas o minerales para prevenir enfermedades o evitar su progresión.

Para ampliar información:

- (1) http://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement_1/S46)
- (2) http://care.diabetesjournals.org/content/37/Supplement_1/S120?ijkey=46bb0ed6cc2c514062591011883a188ef429c05d&keytype2=tf_ipsecsha)
- (3) (<https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/dont-rely-supplements>)
- (4) <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1357266>)
- (5) https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2705173?utm_source=silverchair&utm_medium=email&utm_campaign=article_alert-jama&utm_content=etoc&utm_term=100218)
- (6) https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2705173?utm_source=silverchair&utm_medium=email&utm_campaign=article_alert-jama&utm_content=etoc&utm_term=100218)

<https://annals.org/aim/fullarticle/1789253/enough-enough-stop-wasting-money-vitamin-mineral-supplements> (2013)

<https://annals.org/aim/article-abstract/1789248/oral-high-dose-multivitamins-minerals-after-myocardial-infarction-randomized-trial> (2013)

<https://annals.org/aim/article-abstract/1789250/long-term-multivitamin-supplementation-cognitive-function-men-randomized-trial> (2013)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30556597>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30383288> prevención de la demencia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28984669> RCV

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3>