

In – Sano olvido

De las Vitaminas a los suplementos vitamínicos en un camino de creciente reemplazo.

Las personas olvidan sistemáticamente que las vitaminas que el organismo requiere no se encuentran en un suplemento vitamínico –como primera instancia alimenticia– sino hoy se cree que son los suplementos vitamínicos, marketeros y muy coloridos, los amos del alimento sano. Craso error.

Se estima que el 10% de la población consume estos productos, casi siempre por la vía de la automedicación. Los expertos aclaran que, salvo en casos muy concretos, su ingesta no es necesaria, aunque hoy en día su consumo va en aumento. Lo mejor, dicen, es optar por una alimentación sana que aporte las vitaminas en las cantidades suficientes para el organismo.

Vitaminizando la verdad

Las vitaminas son elementos reguladores del organismo que si bien no tienen ningún aporte calórico son importantes en innumerables procesos biológicos. Su ingesta es fundamental porque el sistema orgánico no las produce, por tanto hay que incorporarlas a través de ciertos alimentos.

En países en vía de desarrollo es en donde más se aprecia la deficiencia de algunas vitaminas, situación que a veces constituye un verdadero problema sanitario.

En los países desarrollados, en cambio, tal circunstancia prácticamente no se da. Sin embargo, hay casos muy concretos en los que es necesaria la ingesta de suplementos vitamínicos para corregir deficiencias entre esos casos se citan las dietas desequilibradas, como ocurre con pacientes que padecen algún tipo de alergia alimentaria, o con los vegetarianos que no consumen ningún derivado animal. A largo plazo, estas personas pueden sufrir la falta de vitamina B12. Las mujeres embarazadas y los niños con deficiencia de vitamina D y K también requieren suplementos farmacológicos. Los ancianos, por el tipo de alimentación que llevan y porque suelen asimilar con más dificultad las vitaminas, igualmente necesitan estos productos.

Suplementos vitamínicos o vitaminas: sí, pero no...

Si se separan los segmentos de la población en los que realmente se requiere ingerir aportes

suplementarios, el resultado es que la mayor parte de las personas no se encuentra en ninguno de esos grupos. Es decir, teóricamente no necesitan tales productos para su organismo. Pero aun así, su uso es cada vez más habitual. Estamos ante una industria millonaria cuyas ventas crecen año a año.

Se cree, casi es una leyenda urbana, que por el estilo de vida actual la ingesta de suplementos vitamínicos aguanta mejor el ritmo frenético al que a veces nos sometemos. Es una creencia errónea. La gente piensa que en vez de seguir una alimentación sana puede

recorrir a una farmacia a comprar un suplemento. Estamos ante una especie de efecto tranquilizador de conciencias. Lo mejor en estos casos es recurrir siempre a una dieta adecuada. Varios estudios explican que las personas que toman menos cantidad de vitaminas tienen probabilidad de desarrollar enfermedades.

Pero lo que no está comprobado, dice, es que la ingesta de suplementos evite tal posibilidad. La recomendación siempre es tomar alimentos ricos en vitaminas, no en pastillas.

