

¿Sirven para algo los complementos vitamínicos?

13 de enero de 2009. María Rodríguez para ElMundo.es- La verdad es que para casi nada. Y sin embargo últimamente se utilizan para casi todo. La idea de que los complementos vitamínicos pueden evitar enfermedades, tan graves como los problemas del corazón o algunos tipos de cánceres, se ha extendido entre la población aparentemente sin solución de continuidad.

Y sin embargo no está nada claro -sino al contrario, según revelan varios estudios- que los suplementos vitamínicos puedan aliviar o reducir los riesgos de padecer esas patologías. Tampoco está demostrado que la ingesta de estos suplementos garantice mayores niveles de bienestar físico.

Aún así en España se consumieron el año pasado **más de cuatro millones de envases** de estos productos por un valor de más de 27 millones de euros. No todos, por supuesto, se compraron como medicamentos. Muchos de ellos se adquirieron también en forma de alimentos enriquecidos.

Sea como sea, la demanda es cada día mayor. Como siempre la falta de información rigurosa sirve como canalizador de un consumo que en algunos casos puede resultar muy dañino para el organismo. Por ejemplo, si hablamos de la vitamina C, el ácido fólico, la B1 o la B12 –denominadas vitaminas hidrosolubles o sustancias solubles en agua- **su consumo no plantea problemas**, incluso en cantidades importantes, ya que se elimina por la orina.

Diferente es el caso de las vitaminas A, E ó D –también llamadas liposolubles, o solubles en grasas y aceites- que se almacenan en el hígado y tejidos adiposos. Si se consumen en exceso (más de 10 veces las cantidades recomendadas) pueden resultar tóxicas. En muchos casos estas vitaminas son utilizadas por deportistas con la creencia, falsa, de que así aumentará su rendimiento.

La mejor receta, y nunca mejor dicho, para acabar con los excesos vitamínicos es **una dieta equilibrada**. Aquí en casa tenemos una de las mejores, nuestra llama dieta mediterránea, rica en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva. Sólo una dieta equilibrada garantiza el aporte vitamínico necesario para nuestro organismo.

Podemos concluir diciendo que, por lo general y salvo excepciones (por ejemplo, en el embarazo, cuando tomar cantidades superiores de ácido fólico puede evitar malformaciones en el feto) los complementos alimenticios no son la panacea que algunas marcas pregonan. Tampoco podemos considerarlos de especial utilidad en lo que respecta a nuestra salud. Al contrario. Corremos el riesgo de convertirlo en un hábito, en "una forma de vida". **Lo mejor es utilizarlos sólo cuando sean necesarios** y siempre bajo la supervisión de un médico o el farmacéutico.

En España cerca de **un 20% de la población ya toma suplementos vitamínicos** y sigue en ascenso. Muchos tal vez piensen que es lo mejor para sentirse sano. Nosotros, sin embargo, creemos que lo único que realmente cubre nuestras necesidades vitamínicas es una dieta equilibrada. Es cuestión de probar.