

Antioxidantes: peor que inútiles

Los suplementos vitamínicos no sólo no previenen las enfermedades, sino que elevan la mortalidad

GONZALO CASINO - Barcelona - 13/03/2007 EL PAIS

La promesa de salud y longevidad creada en las últimas décadas por los suplementos antioxidantes se ha desvanecido. Si se guiaran por las pruebas científicas y no por los cantos de sirena de la publicidad, los muchos millones de personas que toman estos complementos dietéticos en Europa y EE UU (10-20% de la población) para prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas deberían dejar de hacerlo. Ya se sospechaba que tomar vitamina A, vitamina E, betacaroteno y otros antioxidantes, juntos o por separado, no tenía ningún efecto positivo apreciable sobre la salud, pero al menos se presumía que no era perjudicial. Ahora se ha comprobado, mediante el tipo de estudio que ofrece más garantías científicas, que las píldoras antioxidantes no sólo son un gasto inútil, sino que además pueden acortar la vida.

Del 8% al 10% de los españoles son consumidores habituales o cíclicos de suplementos vitamínicos

Los suplementos de betacaroteno y vitaminas A y E elevan la mortalidad un 7%, 16% y 4%, respectivamente

En la población sin carencias vitamínicas, el consejo médico debe insistir sobre los estilos de vida

Sólo los alimentos contienen la justa proporción de antioxidantes y tienen un efecto beneficioso comprobado

El gran negocio de los suplementos vitamínicos ha impulsado la realización de infinidad de estudios sobre sus posibles efectos beneficiosos en el envejecimiento, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el Alzheimer y otras muchas dolencias crónicas. Se han hecho investigaciones buenas, regulares y malas, y sus conclusiones han sido lo bastante discordantes como para no saber a ciencia cierta si los suplementos antioxidantes eran beneficiosos o nocivos para la salud. Obviamente, la publicidad se quedaba reiteradamente con los resultados más positivos.

"Las pruebas para demostrar la presencia o la ausencia de beneficios por el uso de multivitaminas y suplementos minerales para prevenir el cáncer y las enfermedades crónicas son insuficientes", dictaminaba en 2006 una revisión de los Institutos Nacionales de la Salud de EE UU.

La *herramienta* científica que ahora ha demostrado que los suplementos antioxidantes no son inocuos se denomina "revisión sistemática con metaanálisis", esto es, un análisis estadístico global de los ensayos clínicos que han estudiado los efectos sobre la salud de los principales antioxidantes: betacaroteno, vitaminas A, E y C, y selenio. Y su veredicto, apoyado en 68

ensayos clínicos con 232.606 participantes, cuestiona la eficacia preventiva y la seguridad de estos suplementos.

"Nuestros resultados van más allá de las revisiones y guías anteriores, sugiriendo que los suplementos antioxidantes podrían no ser beneficiosos", explica a EL PAÍS el autor principal del trabajo, Goran Bjelakovic, de la Facultad de Medicina de Nis, en Serbia.

Los resultados de este estudio, publicado el 27 de febrero en el *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, muestran que el betacaroteno y las vitaminas A y E se asocian con incrementos de la mortalidad del 7%, 16% y 4%, respectivamente, mientras que la vitamina C y el selenio no parecen elevar el riesgo de muerte (el selenio podría disminuirlo, aunque no es seguro y hacen falta nuevos estudios para esclarecerlo, sostienen los autores del trabajo).

Muchos ciudadanos ya están hartos de estudios y mensajes de salud contradictorios. ¿Por qué habrían de fiarse de este estudio más que de los anteriores? ¿Cómo saber que lo que hoy es blanco mañana no será negro? "Los datos actuales son mucho más fiables que los que teníamos hasta ahora porque provienen de una revisión sistemática de estudios aleatorizados y porque son consistentes con revisiones previas", asegura el médico de familia Pablo Alonso Coello, investigador vinculado al Centro Cochrane Iberoamericano y ajeno al estudio del *JAMA*. "En principio, la confianza en estos resultados es alta y es poco probable que estudios posteriores modifiquen el efecto observado".

Así las cosas, ¿cuál es la recomendación más razonable? ¿Debe desaconsejarse el consumo de suplementos antioxidantes? "Está claro que no parece adecuado recomendar estos suplementos para la prevención de enfermedades", responde Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). "Lo que hay que hacer es tomar una dieta rica en frutas y verduras, porque sólo los alimentos naturales contienen la justa proporción de estos nutrientes y además está comprobado su efecto beneficioso".

Alonso Coello opina que hay que desaconsejar el consumo de estos suplementos porque "no tienen un efecto beneficioso y en cambio hay datos muy sugerentes de que pueden ser perjudiciales". Y añade: "En la población occidental, sin carencias vitamínicas y minerales, el consejo debe incidir sobre los estilos de vida: tomar una dieta equilibrada, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio y no fumar".

Con todo, Aranceta recuerda que en España el consumo de suplementos antioxidantes no está tan extendido como en otros países. "Aquí se toman sobre todo complejos vitamínicos para el estrés o el cansancio. Aunque tampoco está comprobado su efecto beneficioso, al menos son fórmulas más completas", matiza. El 8-10% de los españoles son consumidores habituales o cíclicos de suplementos vitamínicos, frente al 30% de los anglosajones.

La elevación del 5% del riesgo de muerte por el consumo de antioxidantes que ha puesto de relieve el estudio del equipo de Goran Bjelakovic, podría ser incluso "conservadora", pues tal vez haya muchos estudios no publicados -y, por tanto, no incluidos en el metaanálisis- que probablemente sean neutrales o negativos.

Ajenos a este riesgo y a la falta de pruebas, muchas personas toman antioxidantes para mejorar su salud y prevenir el cáncer. Como recuerda Bjelakovic, "estamos expuestos a una intensa mercadotecnia con un mensaje contradictorio". Pero la situación, a juicio de Alonso Coello, se debe no sólo a la presión publicitaria, sino que es también "responsabilidad de los médicos mal informados y de las autoridades sanitarias, por no alertar de este incierto beneficio y de esta publicidad engañosa".

Mercadotecnia frente a pruebas científicas

Los antioxidantes son un grupo de vitaminas, minerales, enzimas, pigmentos vegetales y otras sustancias. El interés que despertaron se debe a que anulan el efecto perjudicial de los radicales libres, producidos por la respiración, las radiaciones ionizantes, el tabaco y, en general, en las reacciones oxidativas del cuerpo (por eso se llaman antioxidantes). Digamos que la vida nos *oxida* por dentro produciendo radicales libres que dañan los genes y las células, favoreciendo el envejecimiento y algunas enfermedades, como las cardiovasculares o el cáncer.

Los principales antioxidantes son las vitaminas C y E, el betacaroteno (precursor de la vitamina A), los flavonoides y minerales como el selenio o el zinc. Aunque el cuerpo produce sus propios antioxidantes y el ejercicio favorece esta producción, la mayoría provienen de los vegetales que se toman en la dieta. Las propiedades saludables de las frutas y las verduras se deben en buena medida a su elevado contenido en antioxidantes.

¿Por qué no dar entonces suplementos antioxidantes para mejorar la salud? Muchos estudios han avalado esta lógica antioxidante y el supuesto efecto protector frente al cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el Alzheimer, la degeneración macular asociada a la edad y otras muchas enfermedades. Los mensajes de la publicidad se basan en los resultados positivos de algunos estudios. El problema es que no todos los estudios tienen la misma fiabilidad y ofrecen las mismas garantías.

Muchos de los resultados positivos provienen de estudios observacionales, es decir, aquellos en los que los investigadores observan qué pasa con un grupo de personas que toma suplementos antioxidantes y con otro grupo que no los toma. Pero en estos estudios, a diferencia de los ensayos clínicos aleatorizados (ECA), los investigadores no controlan desde el principio a los participantes y desconocen si ambos grupos tienen igual pronóstico. En los ECA los integrantes del grupo que toma antioxidantes y los del que no los toma se asignan al azar y, por tanto, tienen igual pronóstico. Los estudios observacionales decían que los suplementos tenían efectos preventivos y ahora la revisión sistemática de los ECA ha demostrado que no era así. Es algo parecido a lo que ocurrió con la terapia hormonal sustitutiva. Y ya sabemos cómo acabó la historia.