



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO



Importancia del
consumo de
Medicamentos

Vitamínicos



BIENESTAR EN
EQUILIBRIO

Importancia del consumo de Medicamentos Vitamínicos

Se considera Medicamento Vitamínico al producto que en su composición contiene únicamente vitaminas y minerales como mono o poli fármacos, solos o en asociación, indicados para prevenir o tratar padecimientos por insuficiencias de estos, que se preparan en diferentes formas farmacéuticas

Conocer cómo funcionan y cuándo son necesarios ayuda a darles un uso adecuado, siempre bajo supervisión médica, basándose en su indicación terapéutica.

Se requieren micronutrientes (vitaminas y minerales nutricionalmente esenciales) para casi todos los procesos metabólicos en el organismo tanto de desarrollo y crecimiento, como para mantener una buena salud a lo largo de la vida. La mayoría de los micronutrientes actúan en todos los tejidos por lo que los consumos inadecuados pueden afectar negativamente a todos los sistemas del cuerpo, pero con efectos más pronunciados en unos que en otros.

Una alimentación saludable es la mejor forma de asegurar un aporte óptimo de todos los micronutrientes. Los alimentos vegetales (frutas y verduras), alimentos magros de origen animal y los productos lácteos bajos en grasa son fuentes importantes de micronutrientes que ayudan a garantizar la salud y prevenir enfermedades. Sin embargo, en parte debido al estilo de vida moderno, no todas las personas logran llevar una dieta saludable. En general, las personas con mayor probabilidad de beneficiarse de un medicamento vitamínico son aquellas que no pueden consumir una amplia variedad de alimentos ya que hay brechas nutrimentales persistentes muy comunes en la población general y en las personas que no consumen cantidades adecuadas de ciertos alimentos.

Las deficiencias de micronutrientes están asociadas con efectos adversos para la salud, como defectos del tubo neural, mala salud ósea (osteoporosis), función inmune deteriorada y función cognitiva deteriorada, así como como enfermedades crónicas, como ciertos tipos de cáncer, enfermedades oculares relacionadas con la edad, hipertensión y posiblemente enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. Consumos inadecuados de micronutrientes, a veces incluso en niveles límite de deficiencia, han sido relacionados con retraso en el crecimiento y déficits neurocognitivos, así como mayores riesgos de varios síntomas y afecciones.

Incluso cuando una dieta está bien planificada, no siempre es posible para la mayoría de las personas elegir alimentos que contengan las cantidades recomendadas de todos los micronutrientes esenciales, y una cantidad relativamente baja también puede causar problemas de salud. El término "hambre oculta" se ha utilizado para describir deficiencias nutrimentales que ocurren cuando las

personas consumen energía adecuada, pero micronutrientes inadecuados. El "hambre oculta" se debe en gran parte a los patrones de alimentación dominados por alimentos ricos en energía, pero pobres en micronutrientes por la falta de consumo de verduras y frutas.

Las encuestas dietéticas han demostrado que hay consumos subóptimos de varios micronutrientes. Sin embargo, no sólo la dieta inadecuada implica un riesgo de deficiencias de micronutrientes. Algunas personas corren este riesgo debido a pérdidas excesivas (por ejemplo, por hemodiálisis), por metabolismo anormal (por ejemplo, polimorfismos genéticos, alcoholismo, condiciones que deterioran la absorción de grasa, etc.), y/o personas con inadecuada síntesis (por ejemplo, exposición insuficiente a la luz solar para permitir la síntesis de vitamina D).

Los medicamentos multivitamínicos son una fuente

de vitaminas y minerales esenciales que pueden ayudar a los pacientes a alcanzar las necesidades nutricionales o vencer esa "hambre oculta".

Cabe señalar que las deficiencias nutrimentales son menos comunes entre aquellos que toman medicamentos vitamínicos. De acuerdo con investigaciones, el uso de medicamentos vitamínicos aumenta significativamente la ingestión de micronutrientes y disminuye la prevalencia de deficiencias, especialmente de los micronutrientes sub-consumidos, en comparación con solo alimentación. Esta asociación es más pronunciada entre los usuarios habituales en comparación con los usuarios esporádicos.

Los medicamentos vitamínicos están destinados a complementar la dieta, no a prevenir o tratar la enfermedad. Sin embargo, un creciente cuerpo de evidencia indica que la suplementación con medicamentos vitamínicos a largo plazo puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades, mientras que la suplementación a corto plazo puede mejorar varios indicadores del estado de salud. El consumo diario de un medicamento vitamínico mejora el estado de nutrición y eleva significativamente los niveles circulantes de vitaminas B6, B12, D, E, K y ácido fólico (vitamina B9).

Es importante tener en cuenta que los medicamentos vitamínicos no son todos iguales ya que sus fórmulas no son homogéneas. Cada uno tiene diferentes tipos y diferentes cantidades de micronutrientes, así mismo su indicación terapéutica es diferente. Es necesario considerar el historial médico de una persona, así como la calidad de su dieta al aconsejar sobre uso de medicamentos vitamínicos. Si bien estos no pueden reemplazar los alimentos ni las cantidades adecuadas de una variedad de alimentos, pueden ser particularmente útiles para las personas que tienen mala nutrición por una variedad de razones, que incluyen desde la ingesta inadecuada de alimentos de todos los grupos de alimentos, la edad avanzada y la enfermedad crónica.

Para elegir un medicamento vitamínicos se deben tomar en cuenta la fórmula del producto y tener las consideraciones de edad, género, historia familiar, factores de riesgo y etapa de la vida de cada

paciente, sin olvidar los años de maternidad y la tercera edad. Para la selección específica hay que basarse en una evaluación nutricional que identifique deficiencias bioquímicas, así como deficiencias en la ingestión que puede poner a una persona en riesgo desde el nivel subclínico.

En conclusión, está demostrado que un medicamento multivitamínico mejora numerosos índices del estado nutricional y de salud. Pueden jugar un papel importante para alcanzar los requerimientos nutrimentales de los individuos, y al hacerlo puede reducir la morbilidad y mortalidad asociadas con deficiencias de micronutrientes, particularmente entre individuos con hambre oculta en las que se desconoce que tienen un estado nutricional subóptimo.

Bibliografía

Ley General de Salud

Ward, E. Addressing nutritional gaps with multivitamin and mineral supplements. *Nutrition journal*, 2014; 13:(1), 72.

Blumberg, J. B., Frei, B. B., Fulgoni, V. L., Weaver, C. M., & Zeisel, S. H. Impact of frequency of multi-vitamin/multi-mineral supplement intake on nutritional adequacy and nutrient deficiencies in US adults. *Nutrients*, 2017;9:(8), 849.

Mensink, G. B. M., et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. *British journal of nutrition*, 2013; 110:(4), 755-773.

Troesch, B., Hoefl, B., McBurney, M., Eggersdorfer, M., & Weber, P. Dietary surveys indicate vitamin intakes below recommendations are common in representative Western countries. *British Journal of Nutrition*, 2012;108:(4), 692-698.

Levy, M. A., McKinnon, T., Goldfine, H., Enomoto, A., Schneider, E., & Cuomo, J. Consumption of a multivitamin/multimineral supplement for 4 weeks improves nutritional status and markers of cardiovascular health. *Journal of Functional Foods*, 2019;62, 103511. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2019.103511>

Escaneé con su celular e ingrese
para conocer y vivir la experiencia de
ser parte de un equipo por la vida.

