

Datos sobre los suplementos multivitamínicos/minerales



Más de un tercio de la población de los Estados Unidos toma suplementos multivitamínicos/minerales.

¿Qué son los suplementos multivitamínicos/minerales?

Los multivitamínicos/minerales son suplementos que contienen una combinación de vitaminas y minerales y, a veces, otros ingredientes. Se los conoce por diferentes nombres, como *vitaminas múltiples*, *polivitamínicos* o simplemente *vitaminas*. Las vitaminas y los minerales incluidos en los suplementos multivitamínicos/minerales cumplen funciones únicas en el organismo. Para obtener más información acerca de ellos, lea nuestras hojas informativas sobre suplementos dietéticos.

¿Qué tipos de suplementos multivitamínicos hay?

Existen muchos tipos de suplementos multivitamínicos/minerales en el mercado. Los fabricantes eligen los tipos y las cantidades de vitaminas, minerales y demás ingredientes que incluyen en sus productos.

Entre los suplementos minerales multivitamínicos más comunes se encuentran los productos básicos diarios que contienen todas o casi todas las vitaminas y minerales, la mayoría en cantidades que se aproximan a las recomendadas. En general, los suplementos multivitamínicos/minerales de mayor potencia vienen en envases de una o dos píldoras diarias. Los fabricantes promocionan otros suplementos multivitamínicos/minerales para propósitos especiales, como aumento de rendimiento o de energía, control de peso y mayor inmunidad. Además de vitaminas y minerales, estos productos suelen contener hierbas y otros ingredientes (como equinácea y glucosamina).

Las cantidades recomendadas de nutrientes que deben consumir las personas varían según la edad y el sexo y se conocen como cantidades diarias recomendadas (CDR) e ingestas adecuadas (IA). Para las etiquetas de los suplementos y alimentos dietéticos, se selecciona un valor para cada nutriente, conocido como valor diario (VD). El VD suele ser similar al CDR o IA de cada persona para ese nutriente, aunque no en todos los casos. La etiqueta indica el %VD, lo que le permite verificar en qué cantidad (en qué porcentaje) una porción del producto contribuye a alcanzar el VD.

¿Quiénes toman suplementos multivitamínicos/minerales?

Los estudios revelaron que más de un tercio de la población de los Estados Unidos toma suplementos multivitamínicos/minerales. Alrededor de uno de cada cuatro niños de corta edad toma un suplemento multivitamínico/mineral, aunque es menos probable que lo tomen los adolescentes. Como el uso aumenta con la edad durante la adultez, más del 40% de los adultos de 71 años de edad toma un suplemento multivitamínico/mineral.

Las mujeres, las personas de edad avanzada, las personas con mayor nivel de educación, mayores ingresos, dietas y estilos de vida más saludables, y menor peso corporal, y la población de la zona oeste de los Estados Unidos utilizan suplementos multivitamínicos/minerales con mayor frecuencia. Es menos probable que tomen

2 • DATOS SOBRE LOS SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES

un suplemento multivitamínico/mineral diario los fumadores y los miembros de ciertos grupos étnicos y raciales (como los afroamericanos, hispanos y amerindios).

¿Cuáles son algunos de los efectos que tienen los suplementos multivitamínicos/minerales en la salud?

Las personas toman suplementos multivitamínicos/minerales por muchas razones. A continuación, se enumeran algunos ejemplos de lo que han revelado los estudios de investigación acerca de su uso para aumentar la ingesta de nutrientes, promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades.

Aumento de la ingesta de nutrientes

El consumo de un suplemento multivitamínico/mineral aumenta la ingesta de nutrientes y permite que las personas obtengan las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales cuando no pueden cubrir, o no cubren, estas necesidades sólo con los alimentos. Sin embargo, el consumo de un suplemento multivitamínico/mineral también puede aumentar la posibilidad de recibir una cantidad excesiva de ciertos nutrientes, como hierro, vitamina A, zinc, niacina, y ácido fólico, en especial cuando alguien utiliza más de un producto básico diario.

Algunas personas toman un suplemento multivitamínico/mineral como un “seguro” dietético o nutricional.

Irónicamente, quienes toman suplementos multivitamínicos/minerales tienden a ingerir más vitaminas y minerales a partir de los alimentos que aquellas personas que no los toman. Sin embargo, la gente que no obtiene suficientes nutrientes de su dieta solamente y que podría beneficiarse con el uso de estos suplementos, es justamente quien suele no tomarlos.

Promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas

Para las personas con ciertos problemas de salud, algunos suplementos multivitamínicos/minerales específicos podrían resultar beneficiosos. Por ejemplo, un estudio demostró que una fórmula particular de dosis elevada de varias vitaminas y minerales retardó la pérdida de la visión en personas con degeneración macular relacionada con la edad. Aunque algunos estudios indican que el tomar de suplementos multivitamínicos/minerales puede reducir el riesgo general de cáncer en ciertos hombres, la mayoría de los estudios indican que las personas sanas quienes toman suplementos

multivitamínicos/minerales no presentan menor probabilidad de contraer enfermedades, como cáncer, enfermedad cardíaca o diabetes. A partir de las investigaciones actuales, no es posible formular recomendaciones a favor o en contra del uso de suplemento multivitamínico/mineral para mantenerse saludable por más tiempo.

Uno de los motivos del escaso conocimiento acerca de si los suplementos multivitamínicos/minerales presentan beneficios para la salud es que los estudios suelen usar productos diferentes, lo que dificulta la comparación de sus resultados para hallar parámetros. Hay muchos suplementos multivitamínicos/minerales y los fabricantes pueden modificar la composición a su voluntad. Por este motivo, es difícil para los investigadores estudiar si una combinación específica de vitaminas y minerales afecta la salud. Además, es más probable que quienes tienen dietas y estilos de vida más saludables tomen suplementos dietéticos, lo que hace difícil identificar los beneficios de los suplementos multivitamínicos/minerales.

¿Debo tomar un suplemento multivitamínico/mineral?

Los suplementos multivitamínicos/minerales no pueden reemplazar la variedad de alimentos que son importantes para una dieta saludable. Los alimentos no sólo aportan vitaminas y minerales. Además, contienen fibras y otros ingredientes que podrían tener efectos positivos en la salud. Sin embargo, quienes no obtienen suficientes vitaminas y minerales sólo de los alimentos, consumen dietas de bajas calorías, tienen poco apetito, o no comen ciertos alimentos (como los vegetarianos y vegetarianos estrictos) podrían considerar un suplemento multivitamínico/mineral. Es posible que los profesionales de la salud también recomienden el uso de suplementos multivitamínicos/minerales a pacientes con ciertos problemas médicos.

Algunas personas también podrían beneficiarse al consumir ciertos nutrientes presentes en los suplementos multivitamínicos/minerales. Por ejemplo:

- Las mujeres en edad reproductiva deben ingerir alimentos fortificados y/o suplementos dietéticos con 400 mcg/diarios de ácido fólico para reducir el riesgo de defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral en el recién nacido.
- Las mujeres embarazadas deben tomar un suplemento de hierro según la recomendación de su médico. Es probable

3 • DATOS SOBRE LOS SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS/MINERALES

que un suplemento multivitamínico/mineral prenatal ya aporte hierro.

- Los bebés que reciben total o parcialmente leche materna deben ingerir un suplemento de 400 UI de vitamina D por día, al igual que los bebés que no reciben leche materna y que ingieren menos de alrededor de 1 cuarto de galón de leche o leche artificial (fórmula) fortificada con vitamina D por día.
- En las mujeres posmenopáusicas, los suplementos de calcio y vitamina D podrían fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas.
- Las personas mayores de 50 años de edad deben recibir las cantidades recomendadas de vitamina B12 de alimentos fortificados y/o suplementos dietéticos porque es posible que no absorban suficiente cantidad de la vitamina B12 naturalmente presente en los alimentos.

¿Pueden los suplementos multivitamínicos/minerales ser perjudiciales?

Es poco probable que tomar un suplemento multivitamínico/mineral básico presente riesgos para la salud. Sin embargo, si consume alimentos y bebidas fortificadas (como cereales o bebidas con vitaminas y minerales agregados) o toma otros suplementos dietéticos, verifique que el suplemento multivitamínico/mineral que toma no haga que su ingesta de cualquier vitamina o mineral supere los límites máximos recomendados.

Preste especial atención a las cantidades de vitamina A, betacaroteno (que el organismo podría convertir en vitamina A) y hierro indicadas en el suplemento multivitamínico/mineral.

- Las mujeres que consumen una cantidad excesiva de vitamina A durante el embarazo pueden aumentar el riesgo de defectos congénitos en sus bebés. Sin embargo, esto no es aplicable al betacaroteno. Los fumadores, y tal vez los ex fumadores, deben evitar los suplementos multivitamínicos/minerales que contienen grandes cantidades de betacaroteno y vitamina A porque estos ingredientes podrían aumentar el riesgo de cáncer de pulmón.
- Los hombres adultos y las mujeres posmenopáusicas deben evitar los suplementos multivitamínicos/minerales con 18 mg o más de hierro salvo que su médico les indique que tienen deficiencia o insuficiencia de hierro. Cuando el organismo recibe una cantidad de hierro muy superior a la que es capaz de eliminar, el hierro puede acumularse en los tejidos y

órganos del cuerpo, como el hígado y el corazón, y provocar daños. Los suplementos de hierro son una de las principales causas de envenenamiento en niños menores de 6 años de edad. Por este motivo, guarde todos los productos que contengan hierro (como los suplementos multivitamínicos/minerales masticables para niños o los suplementos de hierro para adultos) fuera del alcance de los niños.

¿Existen interacciones con los suplementos multivitamínicos/minerales que debo conocer?

En general, los suplementos multivitamínicos/minerales que contienen las cantidades recomendadas de nutrientes no interactúan con los medicamentos, con una importante excepción. Si toma medicamentos anticoagulantes, como la warfarina (Coumadin® y otros nombres comerciales), consulte con su médico antes de tomar un suplemento multivitamínico/mineral o un suplemento dietético con vitamina K. La vitamina K reduce la eficacia del fármaco y los médicos indican la dosis del medicamento en parte sobre la base de la cantidad de vitamina K presente en los alimentos y suplementos que usted consume habitualmente.

¿Qué tipo de suplemento multivitamínico/mineral debo elegir?

Converse con un profesional de la salud para averiguar si debe tomar un suplemento multivitamínico/mineral y, en ese caso, cuál es el más adecuado para usted. Considere suplementos multivitamínicos/minerales básicos cuyas dosis de la mayoría o de la totalidad de las vitaminas y minerales no superen los valores diarios. Como estos suplementos multivitamínicos/minerales suelen contener cantidades reducidas de calcio y magnesio, ciertas personas tal vez deban ingerir uno o ambos minerales por separado. Verifique que el producto no contenga una cantidad demasiado elevada de vitamina A o de hierro.

Además, considere elegir un suplemento multivitamínico/mineral diseñado para su edad, sexo y otros factores (como el embarazo). Los suplementos multivitamínicos/minerales para hombres suelen contener escasa o ninguna cantidad de hierro, por ejemplo. En general, los suplementos multivitamínicos/minerales para personas de edad avanzada aportan más calcio y vitaminas D y B12 y menos hierro que los suplementos multivitamínicos/minerales para adultos más jóvenes. Los suplementos multivitamínicos/minerales prenatales para mujeres embarazadas suelen aportar vitamina A en forma de betacaroteno.

Los suplementos multivitamínicos/minerales y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos.

Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

17 de febrero de 2016