

Datos sobre la tiamina



La tiamina, conocida también como la vitamina B1, se encuentra en los cereales integrales, la carne y el pescado.

¿Qué es la tiamina? ¿Para qué sirve?

La tiamina, conocida también como la vitamina B1, ayuda a convertir los alimentos que consume en energía que necesita. La tiamina es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.

¿Cuánta tiamina necesito?

La cantidad de tiamina necesaria depende de la edad y el sexo. A continuación se indican las cantidades promedio recomendadas por día en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	0.2 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	0.3 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	0.5 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	0.6 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	0.9 mg
Adolescentes varones de 14 a 18 años de edad	1.2 mg
Adolescentes mujeres de 14 a 18 años de edad	1.0 mg
Hombres	1.2 mg
Mujeres	1.1 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	1.4 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	1.4 mg

¿Qué alimentos son fuente de tiamina?

La tiamina se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y se agrega a ciertos alimentos fortificados. Puede obtener las cantidades recomendadas de tiamina mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- productos integrales y alimentos fortificados como el pan, los cereales, las pastas y el arroz
- carne (en especial de cerdo) y pescado
- legumbres (como los frijoles negros y la soja), semillas y nueces

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de tiamina hay?

La tiamina se encuentra en los suplementos multivitamínicos/multiminerales, en suplementos dietéticos del complejo vitamínico B, y en suplementos que sólo contienen tiamina. Las presentaciones comunes de la tiamina en los suplementos dietéticos son el mononitrato de tiamina y el hidrocloreto de tiamina. Algunos suplementos emplean una forma sintética de la tiamina denominada benfotiamina.

2 • DATOS SOBRE LA TIAMINA

¿Es suficiente la tiamina que consumo?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtienen suficiente tiamina de los alimentos que consumen. La deficiencia de tiamina es poco común en los Estados Unidos. Sin embargo, algunas personas tienen mayores inconvenientes que otras para obtener suficiente tiamina:

- personas con dependencia alcohólica
- personas mayores
- personas con el VIH/SIDA
- personas con diabetes
- personas que han tenido cirugía bariátrica

Converse con su médico acerca de la tiamina y otros suplementos dietéticos para determinar cuáles suplementos, si hay alguno, podrían ser beneficiosos para usted.

¿Qué pasa si no consumo suficiente tiamina?

Si no obtiene suficiente tiamina de los alimentos que consume o si su organismo absorbe demasiada o muy poca tiamina podría desarrollar deficiencia de tiamina.

La deficiencia de tiamina puede causar pérdida de peso y apetito, confusión, pérdida de memoria, debilidad muscular y problemas cardíacos. La deficiencia grave de tiamina causa una enfermedad llamada “beriberi” que, además, produce síntomas adicionales como el hormigueo y entumecimiento en las manos y los pies, la pérdida muscular y la falla en los reflejos. El beriberi no es una enfermedad común en los Estados Unidos o en otros países desarrollados.

Un ejemplo más común de deficiencia de tiamina en los Estados Unidos es el síndrome de Wernicke-Korsakoff, que afecta principalmente a las personas con alcoholismo. Causa hormigueo y entumecimiento en las manos y los pies, pérdida de memoria grave, desorientación y confusión.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la tiamina en la salud?

Los científicos estudian la tiamina para entender mejor cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Diabetes

Las personas con diabetes suelen tener bajos niveles de tiamina en la sangre. Los científicos estudian si los suplementos de tiamina podrían mejorar los niveles de azúcar en la sangre y la tolerancia a la glucosa en las personas con diabetes de tipo 2. También examinan si los suplementos de benfotiamina (una forma sintética de la tiamina) ayudan a reparar daños nerviosos causados por la diabetes.

Insuficiencia cardíaca

Muchas personas con insuficiencia cardíaca tienen bajos niveles de tiamina. Los científicos analizan si los suplementos de tiamina ayudan a las personas con insuficiencia cardíaca.

Enfermedad de Alzheimer

Los científicos estudian la posibilidad de que la deficiencia de tiamina influya en la demencia de la enfermedad de Alzheimer. Se precisan más estudios para determinar si los suplementos de tiamina promueven la función mental en las personas con la enfermedad de Alzheimer.

¿Puede la tiamina ser perjudicial?

No se ha demostrado que la tiamina cause daño alguno.

¿Existen interacciones con la tiamina que debo conocer?

Sí. Algunos medicamentos reducen los niveles de tiamina en el cuerpo. Algunos ejemplos son:

- La furosemida (Lasix[®]), empleada para el tratamiento de la presión arterial alta y la hinchazón causada por la retención de líquidos en el cuerpo.
- El fluorouracilo (5-fluorouracilo y Aduvicol[®]), utilizado en tratamientos de quimioterapia para ciertos tipos de cáncer.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos (recetados y no recetados) que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o metaboliza nutrientes como la tiamina.

La tiamina 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