Sociedad Española de Farmacia Comunitaria
SEFAC

Consejos sobre uso de vitaminas para prevenir y abordar el cansancio

Una ayuda eficaz si se utiliza de forma adecuada

Las **vitaminas** son **micronutrientes esenciales** en nuestra dieta ya que nuestro **organismo** es incapaz de fabricarlas por sí mismo. Entre sus funciones destacan la participación en el buen funcionamiento del **sistema inmunitario**, la absorción del calcio para la formación del **hueso**, la ayuda para obtener energía a partir del **metabolismo** de los alimentos, la protección de las mucosas, el favorecimiento del buen estado de la **piel**, etc. Se clasifican en **liposolubles** (A, D, E y K) e **hidrosolubles** (complejo vitamínico B y vitamina C). Para asegurar un aporte adecuado es importante una **dieta variada y equilibrada**. Sin embargo, el ritmo de vida actual ha provocado un aumento de la demanda de complementos alimenticios en la farmacia. Dentro de estos productos están los complejos vitamínicos como tales o asociados a sustancias como el **gingseng**, los **ácidos grasos poliinsaturados** omega 3 y 6 o la **coenzima Q 10**, útil en la obtención de energía y con un destacado papel **antioxidante**. En algunas situaciones las necesidades de vitaminas pueden estar aumentadas, como en la etapa de **crecimiento**, el **embarazo** o la **lactancia**. Mención especial merece la situación de la **población anciana**, debido a que en muchas ocasiones su dieta es monótona e incluso insuficiente por dificultades para la masticación, menor apetito, polimedicación, etc. Uno de los síntomas más frecuentes del déficit de vitaminas suele ser la sensación de **cansancio o agotamiento.**

Recomendaciones

Es importante seguir una DIETA RICA EN VERDURAS Y FRUTAS para evitar el déficit de determinadas vitaminas.

Es recomendable NO QUITAR LA PIEL A LA FRUTA, ya que en ella es donde se acumulan la mayoría de vitaminas y minerales.

Hay que EVITAR COCINAR LOS ALIMENTOS EN EXCESO, ya que la temperatura o el tiempo excesivo de cocción pueden destruirlas.

Es aconsejable LAVAR LAS VERDURAS recién compradas con agua hirviendo para mejorar su conservación y evitar el deterioro enzimático.

MODERE EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL, que aumenta las necesidades vitamínicas, sobre todo del grupo B, ácido fólico y vitamina C.

DISMINUYA EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCARES, pues aumentan los requerimientos de vitaminas del grupo B para su metabolismo.

La toma de complementos alimenticios NO SUSTITUYE una dieta equilibrada de nutrientes.

Es importante CONSERVAR Y CERRAR BIEN LOS ENVASES DE LAS VITAMINAS y mantenerlos fuera del contacto con la luz y el oxígeno para evitar su deterioro.

Intente CONTROLAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS realizando alguna actividad de relajación, como ejercicio moderado, yoga, técnicas de respiración, etc.

Existen complejos vitamínicos para situaciones de CANSANCIO O AGOTAMIENTO. Su médico o farmacéutico le recomendarán aquel producto que mejor se ajuste a sus necesidades.

Preguntas frecuentes

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la carencia de vitaminas?

La carencia de ciertas vitaminas puede producir fatiga, ánimo decaído, falta de tono muscular, inapetencia, pérdida de peso y alteraciones de la conducta como insomnio o irritabilidad.

¿Qué alimentos ricos en vitaminas no deberían faltar en una dieta sana?

Es frecuente pensar que los cereales, el pan, las patatas, las legumbres secas y los productos lácteos no desnatados son alimentos que engordan, y por ello se suele prescindir de ellos en muchas dietas para adelgazar. También es frecuente la ingesta insuficiente de frutas y verduras. Sin embargo, ambas prácticas son erróneas, debido a que la ausencia de estos alimentos provoca carencias vitamínicas. La base de una dieta sana está en la variedad.

¿En qué momento del día es recomendable tomar las vitaminas?

Por la mañana, preferentemente en ayunas o con el desayuno y con agua.

¿Cuánto tiempo tengo que tomarlas?

En general, para que un complejo vitamínico tenga eficacia en la prevención de estados carenciales leves o en la mejora del rendimiento físico o intelectual, se debería tomar entre 2 y 3 meses. En otras situaciones de especial requerimiento de vitaminas, consulte a su médico.

¿Es necesario descansar en la toma de vitaminas?

En estados carenciales leves o en la mejora del rendimiento físico o intelectual no sería necesario descansar siempre que las dosis no superen las de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) que deben aparecer en los envases. En otras situaciones de mayor requerimiento vitamínico, dependerá de lo que indique el médico.

¿Siguiendo una dieta variada necesitaría tomar vitaminas?

Ante una situación de actividad normal y dieta equilibrada, en principio no. Sin embargo, existen casos en los que una persona puede necesitar un aporte vitamínico, para prevención de estados carenciales, por aumento de la actividad física o mental, por disminución del aporte calórico por algún motivo determinado, después de un proceso infeccioso, en momentos de astenia o debilidad, etc.

¿Las vitaminas engordan?

No.

¿Las vitaminas pueden aumentar el apetito?

Un complejo vitamínico no aumenta el apetito. No obstante, al tomarlo una persona puede mejorar su estado físico y/o anímico, hecho que puede provocar una mayor actividad, lo que a su vez puede producir un mayor apetito.

¿Podría existir riesgo para la salud por tomar un exceso de vitaminas?

Las vitaminas tomadas en la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) no entrañan ningún peligro para su salud. Éste podría venir derivado de un mal uso de las mismas, tomadas en dosis excesivas o durante más tiempo del recomendable y sin control por parte del médico o farmacéutico.

Si quiere más información puede contactar con nosotros escribiendo a sefac@sefac.org