

Los suplementos y bebidas con vitamina C son una pérdida de dinero, señalan nutriólogos

Business Insider

Salud

Allana Akhtar

16 de julio de 2022

Fuente original:

https://businessinsider.mx/antes-comprar-suplementos-vitamina-c-considera-alimentos_salud/

Es probable que no necesites correr al pasillo de suplementos para comprar vitamina C.

Las ventas de suplementos se dispararon en 2020 y los analistas esperan que la tendencia continúe durante la década. De hecho, los suplementos de vitamina C en particular explotaron en popularidad, ya que Nutritional Outlook informó que las ventas aumentaron 61.8 % en 2020.

Pero los datos y las entrevistas con expertos sugieren que muy pocas personas necesitan tomar suplementos de esta vitamina; particularmente aquellos que tienen muchos más miligramos que la recomendación diaria.

Incluso en los casos en los que una dieta podría resultar en bajo contenido de ese nutriente, los expertos dicen que no te apresures a comprar suplementos. Pero te dan una alternativa y esta advertencia:

«Si las personas realmente están consumiendo toda la vitamina C que compran, entonces es probable que haya muchas personas consumiendo vitamina C en exceso» , dijo a Insider Kirstin Vollrath, nutrióloga registrada y profesora de la Universidad de Houston.

En 2018, la Administración de Alimentos y Medicamentos en Estados Unidos dejó de exigir que las empresas enumeren la cantidad de vitamina C en sus productos. Esto se debe a que la deficiencia del nutriente es «poco común hoy en día».

Alrededor de 6% de la población de ese país tiene deficiencia de vitamina C, según la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de 2021. La encuesta ?que incluyó a más de 6,000 participantes? no encontró una asociación entre:

Edad

Raza

Sexo

Obesidad y la deficiencia de vitamina C

Aunque el problema era más frecuente entre los fumadores. Por ello, un equipo independiente de expertos en medicina preventiva dijo recientemente que no hay suficiente evidencia que demuestre que tomar suplementos puede prevenir enfermedades cardiovasculares.

De hecho, el equipo no recomendó que los adultos sanos tomen suplementos; aunque el consejo no se aplicó a embarazadas, enfermos crónicos, niños y personas con deficiencias diagnosticadas. Ciertas dietas pueden conducir a una baja ingesta de vitamina C, pero se puede obtener de los alimentos

Es probable que las personas que siguen una dieta equilibrada obtengan suficiente vitamina C a través de alimentos como:

Papas
Manzanas
Jitomates
Pimientos
Naranjas

Incluso, un pimiento rojo o una tercera vaso de jugo de naranja proporciona más cantidad del nutriente que la diaria recomendada, según los Institutos Nacionales de Salud.

Algunas dietas de moda pueden resultar en niveles más bajos de vitamina C, dijo a Insider Philippe Hujoel, profesor de epidemiología en la Universidad de Washington. Las personas con dietas carnívoras, cetogénicas o bajas en carbohidratos ?que comen más carne que frutas y verduras? podrían correr el riesgo de no alcanzar su cantidad diaria recomendada.

Pero correr al pasillo de los suplementos puede no ser la mejor solución para los niveles bajos de esa vitamina. Al respecto, Hujoel dijo que un «gran problema» es que los suplementos tienden a tener más vitamina C de la necesaria.

Incluso marcas populares como Emergen-C y Nature Made promocionan suplementos con 1,000 miligramos de vitamina C; muy por encima de la recomendación de 75 mg para hombres y 90 mg para mujeres.

Algunos suplementos incurren en publicidad engañosa

Una demanda colectiva de 2013 alegó que el fabricante de Emergen-C comercializó «engañosamente» su producto; la anunció como un refuerzo del sistema inmunológico sin evidencia. Pero la empresa negó las acusaciones y resolvió la demanda por 6.45 millones de dólares. (Emergen-C y Nature Made no respondieron a la solicitud de comentarios de Insider).

Tomar vitamina C adicional no hará que una persona sea más saludable, dijo Vollrath; ya que el cuerpo solo usa la cantidad que necesita para funcionar y excreta el resto. Además, explicó que el nutriente se absorbe en los intestinos y llega a las células para ayudar con la producción de proteínas y hormonas.

El cuerpo almacenará algo del nutriente en las células; pero los riñones filtrarán la sangre y excretarán el exceso de vitamina C en la orina.

Por lo tanto, gastar una tonelada de dinero en dosis altas de esa vitamina solo termina como «una pis muy cara», dijo Vollrath.

Vollrath dijo que el movimiento más rentable es agregar más frutas y verduras a tu dieta. También, los alimentos ofrecen bioquímicos y fibra que las píldoras no pueden ofrecer.

«Sería difícil fabricar un suplemento que imitara el perfil nutricional exacto de estos alimentos y brindara los mismos beneficios para la salud», dijo anteriormente a Insider Emma Laing, profesora clínica de la Universidad de Georgia y nutrióloga registrada.

Esta vitamina no está asociada a la prevención de resfriados

Algunas personas toman suplementos de vitamina C cuando sienten que se avecina un resfriado; pero la investigación indica que el nutriente en sí no puede prevenir un resfriado, dijo Vollrath.

Una revisión de 2013 de ensayos controlados con placebo no encontró evidencia de que la suplementación con vitamina C prevenga los resfriados.

El Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa dijo que la vitamina C puede disminuir levemente la duración y la gravedad de un resfriado. Pero los estudios en los que los participantes toman el suplemento después de haber contraído el virus muestran que la vitamina C no mejora los síntomas. Incluso, Vollrath dijo que la vitamina C ya debe estar presente en tu cuerpo antes del inicio de un resfriado para disminuir su gravedad.

«La vitamina C puede ser útil en combinación con zinc, quizás pueda ayudar a disminuir la gravedad y la duración de un resfriado, pero no evitará que te enfermes», dijo Vollrath. «Y no se ha demostrado que la vitamina C por sí sola tenga mucho efecto».