

SUPLEMENTS VITAMÍNICS

Les vitamines són compostos orgànics essencials per al metabolisme corporal, necessaris pel seu bon funcionament, però que no tenim la capacitat de sintetitzar-los, de manera que els hem d'obtenir dels aliments que ingerim.

Cada vegada es mengen aliments més refinats i se'n mengen menys, per tal d'evitar l'obesitat. Això és un factor de risc perquè hi hagi deficiències nutricionals, entre les que hi troben les deficiències vitamíniques.

El nivell de salut de les persones està condicionat pels factors genètics i ambientals. Dintre dels ambientals, l'alimentació és el que més influeix en el fet de gaudir d'una bona salut. En general, amb una dieta variada i equilibrada es cobreixen els requeriments nutricionals, però hi ha **ETAPES DE LA VIDA** on pot ser necessari un suplement vitamínic:

Primer any de vida

En el primer any de vida es duplica l'alçada i triplica el pes respecte al del naixement, està clar que durant aquest període és fonamental una alimentació adequada.

En general, la lactància, materna o artificial, i l'alimentació complementària que es va introduint, és suficient per cobrir les necessitats nutricionals durant el primer any de vida.

L'única vitamina que pot ser necessària durant aquest any pot ser la vitamina D, en cas que les reserves maternes d'aquesta vitamina siguin insuficients o que el nen no estigui exposat a la llum del sol.

7 a 12 anys

Durant aquests anys hi ha més esforç escolar i se sol practicar algun esport, de manera que els requeriments energètics augmenten, cosa que fa que la persona mengi més.

Coincidint amb períodes d'esforç físic o mental poden ser necessaris suplement de vitamines A, D i C.

Embaràs

Hi ha nutrients que en l'alimentació habitual hi són en poca quantitat i els seus requeriments en l'embaràs són més alts, com l'*àcid fòlic*. L'àcid fòlic té un paper fonamental en la síntesi d'ADN i en la formació del sistema nerviós fetal. La seva deficiència pot fer que no es tanqui la placa neural, de manera que hi ha espina bífida.

A les dones que vulguin quedar-se embarassades se'ls recomana prendre'n quatre setmanes abans de la concepció i fins a vuit setmanes després.

A les embarassades que siguin vegetarianes estrictes, que hagin pres durant molt de temps anticonceptius orals o que fumin molt, se'ls pot recomanar prendre *vitamina B₁₂*.

La falta de *vitamina C* s'ha relacionat amb situacions de preeclàmpsia i trencament prematur de membranes. Durant l'embaràs s'aconsella prendre aliments amb aquesta vitamina.

Lactància

El fet d'alimentar al nadó no justifica per si sola una suplementació vitamínica. Aquesta està justificada en diferents situacions:

mare anèmica – vitamina C

mare vegetariana – vitamines del grup B

mare adolescent – vitamina D

mare desnutrida – vitamina C

mare en tractament amb fenobarbital, carbamacepina o fenitoïna – vitamina K

Tercera edat

L'envelliment comporta una sèrie de canvis que afecten l'organisme. L'afectació de l'aparell digestiu comporta que s'aprofitin menys els aliments.

A aquesta edat és freqüent que es prenguin medicaments que interaccionen amb diferents nutrients i potser que hi hagi malalties que afectin l'aparell digestiu. Tots aquests factors poden donar lloc a un quadre de desnutrició. S'ha detectat que hi ha deficiència de vitamines A, D, E, K, C i del grup B.

El fet de prendre complexos vitamínics no soluciona aquestes deficiències. La suplementació amb vitamines s'ha de fer de manera individualitzada i prenent només les que siguin necessàries.

Hi ha **SITUACIONS ESPECIALS** on també pot ser necessària una suplementació vitamínica:

Quan hi ha un esforç intel·lectual

Un exemple d'aquesta situació seria una època d'exàmens. Els substrats bàsics pel funcionament del cervell són glucosa i aminoàcids, juntament amb àcids grassos, vitamines i minerals. Les vitamines que tenen relació amb el funcionament del sistema nerviós i cervell són les del grup B:

- B₁ – és fonamental perquè la glucosa arribi al cervell. La seva deficiència es relaciona amb problemes de concentració, de memòria i irritabilitat.
- B₆ – és important en la síntesi de neurotransmissors i de mielina. La seva falta provoca irritabilitat, cansament, nerviosisme i depressió.
- B₁₂ – és important pel funcionament cerebral, si n'hi ha poca provoca neuropatia sensitiva i depressió.

Quan hi ha una situació d'esforç intel·lectual també es pot veure compromès el sistema immunitari. En aquest cas les vitamines associades són:

- A, B₆, B₉ i B₁₂ – són importants pel funcionament i síntesi d'anticossos
- C, E – són antioxidants

Esport

El rendiment esportiu està en concordança amb l'entrenament, aptituds físiques, motivació i alimentació. Una persona que segueixi una dieta variada i equilibrada no necessita prendre suplementos vitamínics per augmentar el seu rendiment.

Una situació diferent és la dels esportistes d'elit, que potser segueixen una alimentació més restringida, en aquest cas els suplementos vitamínics són beneficiosos.

Alcohol

L'alcoholisme crònic s'associa a malnutrició i deficiència de nutrients, entre els que trobem les vitamines A, B i C:

- A – en persones que consumeixen molt alcohol, la disminució dels dipòsits hepàtics d'aquesta vitamina es relaciona amb el grau de lesió del fetge. De la mateixa manera, si n'hi ha un excés hi ha més risc de cirrosi.
- B – la seva deficiència provoca problemes nerviosos
- C – la seva falta és deguda a un augment de l'excreció urinària, provocada per l'alcohol

Tabac

El tabac afecta l'estat nutricional de la persona, ja que afecta l'alimentació, i a més interfereix en l'absorció d'alguns nutrients. En persones que fumen molt s'ha vist que hi ha deficiència de les vitamines A, C i E, que tenen acció antioxidant. Això és degut als canvis en l'alimentació i perquè s'han de combatre els processos oxidatius provocats pel tabac.

Medicaments

Al prendre medicaments es poden donar interaccions amb els aliments. Si degut a aquesta interacció no s'absorbeix adequadament el medicament, aquest no farà l'acció esperada en l'organisme. Si el que no s'absorbeix adequadament és l'aliment, llavors hi ha dèficit d'algun nutrient. Degut a això les deficiències vitamíniques que es troben són:

- B₂ – al prendre probenecid, fenotiazina
- B₆ – al prendre fenitoïna, hidralazina, trimetoprim, sulfametoxazol
- B₁₂ – al prendre antihistamínics H₂, inhibidors de la bomba de protons
- C - al prendre flufenazina, fàrmacs utilitzats en quimioteràpia, amprenavir, nelfinavir, ritonavir
- K – al prendre antibiòtics que destrueixen la flora intestinal

El que es pot fer en aquests casos és substituir el medicament per un altre que no provoqui aquesta deficiència, o donar suplement de les vitamines afectades.

Malalties cardiovasculars

La hiperhomocisteïna està implicada en el procés arterioscleròtic i es relaciona amb un risc més alt de patologia vascular cardíaca i cerebral.

Entre els factors que poden desenvolupar aquesta malaltia hi ha els genètics i la deficiència de les vitamines B₆, B₉ i B₁₂. Aquesta deficiència interfereix en la metabolització de l'homocisteïna, fent que augmentin els seus nivells en sang.

Una suplementació amb aquestes vitamines podria ser una solució per aquesta malaltia.

RISCOS ASSOCIATS AL CONSUM DE SUPLEMENTS VITAMÍNICS

Un excés de vitamines hidrosolubles no és perjudicial, ja que aquestes s'eliminen per l'orina; però un excés de vitamines liposolubles pot provocar problemes de toxicitat a llarg termini, ja que s'acumulen en el teixit adipós.

Per tant, s'ha de tenir clar que per combatre una alimentació inadequada la solució no és prendre suplement vitamínic. En cas que es necessiti prendre vitamines, és preferible prendre la que falta a l'organisme abans que prendre un complex multivitamínic, sempre tenint present que el millor és seguir una dieta variada i equilibrada.