



SHUTTERSTOCK

Tomar multivitamínicos no se asocia a un menor riesgo de muerte

El consumo diario de multivitamínicos por parte de adultos sanos no se asocia con un menor riesgo de mortalidad, según un estudio con datos de casi 400.000 personas que fueron seguidas durante más de 20 años.

Un equipo del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos analizó los datos de tres grandes estu-

dios prospectivos geográficamente diversos para profundizar en la relación entre el consumo regular de multivitamínicos a largo plazo y la mortalidad general y por enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Los resultados mostraron que las personas que tomaban multivitamínicos cada día no tenían un

menor riesgo de muerte por cualquier causa que quienes no los consumían.

Tampoco hubo diferencias en la mortalidad por cáncer, cardiopatías o enfermedades cerebrovasculares, señalaron los resultados, que fueron ajustados en función de factores como la raza y la etnia, la educación y la calidad de la dieta.

El equipo consideró que sería importante evaluar ahora el uso de multivitamínicos y el riesgo de muerte entre distintos tipos de poblaciones, como aquellas con deficiencias nutricionales documentadas, así como el impacto potencial de su uso regular en otras afecciones de salud asociadas al envejecimiento. [🔗](#)

MUCHOS ADULTOS LO CONSUMEN CREYENDO MEJORAR SU SALUD.