

CONSUMO HABITUAL DE LAS PERSONAS

Especialistas derriban mitos sobre uso de suplementos vitamínicos para evitar enfermedades

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

Con la inminente llegada del invierno algunas personas encienden las alertas y comienzan a preocuparse por la circulación viral. Aunque lo más efectivo es el uso de mascarilla y el lavado de manos, dice el médico internista y académico de la Facultad de Medicina de la UdeC, Dr. Patricio Salman Mardones, otros complementan la estrategia con suplementos vitamínicos que, aseguran, les protegerán de resfríos y gripe.

Multivitamínicos e inyecciones de vitamina son las preferidas en esta época, reconoció el académico. Sin embargo, descarta que su uso pueda tener efectos preventivos para enfermedades virales estacionales.

“El resfrío es una enfermedad infectocontagiosa; por lo tanto, medidas de prevención como mascarilla y lavado de manos, son obviamente más relevantes que ponerse en una inyección de vitaminas B12, porque si la persona se la coloca y luego se contagia con influenza porque una persona tosió al lado suyo, contraería igual la enfermedad, con o sin inyección de vitamina”, dijo.

En la misma línea, la académica de la Facultad de Ciencias Biológicas, Dra. Carola Muñoz Montesino, dijo que si bien los suplementos inyectables o por vía oral son beneficiosos para el organismo, lo mejor es obtener las vitaminas directamente desde los alimentos, algo además debe ser constante y no solamente de cara al invierno.

“Todo lo que nosotros tenemos en la dieta debe ser constante, no debe ser una cosa arbitraria justo antes o cuando empiece el invierno para poder enfrentar este tipo de enfermedades. El mejor método para obtener estos componentes esenciales sigue siendo la ingesta de alimentos; estamos hablando de frutas, de verduras, de carne y de una variedad de alimentos que normalmente no son una prioridad en la vida”, dijo.

Para el caso de la vitamina C, la profesional puntualizó que el cuerpo humano necesita 100 miligramos de esta, “y generalmente venden los comprimidos con 1 gr y eso

La ingesta regular de alimentos ricos en vitaminas, el uso de mascarillas y el lavado frecuente de manos saltan como las mejores alternativas para robustecer el sistema inmune e impedir el contagio de enfermedades virales, respectivamente.

FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE



significa que 900 miligramos van a ser eliminados a través de las heces. Entonces, los excesos no tienen mayor sentido, lo ideal es que esta se obtenga de la forma más natural posible”.

Consultar primero

A pesar de que no existirían inconvenientes al incorporar más vitaminas que las que puede absorber el cuerpo, la académica de la Facultad de Ciencias Biológicas sugiere consultar antes con un médico para evitar el gasto en la compra de estos complejos vitamínicos.

“Uno puede preguntar al médico y los exámenes para medir esos niveles se hacen con normalidad. Por lo tanto, uno puede hacerse los exámenes y ver si efectivamente tiene una deficiencia o no para no tomar las vitaminas”, indicó.

En tanto el Dr. Salman reforzó que no es necesario utilizar vitaminas si la persona no tiene alguna patología que afecte la absorción de estas.

“Hay una sobre utilización de la vitamina B12 inyectable; si la persona no tiene un problema de absorción, no tiene una enfermedad

autoinmune que inhibe la absorción de vitamina B12, no tiene una cirugía bariátrica, no tiene una enfermedad celíaca no controlada, si la persona no es vegana o vegetariana y no tiene un déficit de vitamina B12, si no estoy en ese contexto y tengo una alimentación normal con un tubo digestivo funcionando, la verdad es que no tiene ningún sentido estar gastando plata colocándose en una inyección de vitamina B12”, cerró.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl