

TOMAR MULTIVITAMINAS A DIARIO, SI LA PERSONA ESTÁ SANA, NO SE ASOCIA A UN MENOR RIESGO DE MUERTE

El consumo diario de multivitaminas 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.

La investigación que publica *Jama* fue realizada por el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos y analizó datos dietéticos de 390.124 adultos que no tenían antecedentes de cáncer ni otras enfermedades crónicas.

Muchos adultos toman complejos multivitamínicos (suplementos alimenticios que combinan vitaminas y minerales) con la esperanza de mejorar su salud, pero los beneficios y perjuicios de su consumo regular siguen sin estar claros. Estudios previos arrojaron resultados dispares y estaban limitados por los breves periodos de seguimiento.

El equipo analizó los datos de tres grandes estudios 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.

El análisis mostró que las personas que tomaban multivitamínicos a diario 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 ajus-



EL ESTUDIO SIGUIÓ A CASI 400 MIL PERSONAS DURANTE MÁS DE 20 AÑOS.

tados en función de factores como la raza y la etnia, la educación y la calidad de la dieta. Como la población del es-

tudio era tan amplia e incluía un seguimiento prolongado e información exhaustiva sobre factores demográficos y de es-

tilo de vida, los investigadores pudieron mitigar los efectos de posibles sesgos que podrían haber influido en las conclusiones de otros estudios.

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 asociadas al envejecimiento.

Un estudio previo ya había concluido que tomar suplementos multivitamínicos y minerales no previene ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o muerte cardiovascular. 