Todavía las vitaminas

Posted on 3 de noviembre de 2014 by Francisco García Olmedo

Parece mentira que, un siglo después de que el bioquímico polaco Casimir Funk acuñara el término «vitamina», aminas de la vida, sigamos enredados en una controversia respecto a si es conveniente o no consumir suplementos vitamínicos. El sonoro término fue afortunado, en cuanto prendió enseguida en la imaginación popular, e inapropiado porque la mayoría de las moléculas así designadas no son aminas. Las vitaminas son piezas o precursores de pieza esenciales para el funcionamiento del organismo humano que éste es incapaz de fabricar. En la medida que estas piezas se degradan o se eliminan deben ser aportadas por la dieta como componentes de los alimentos. El déficit de una vitamina genera la correspondiente enfermedad carencial, como, por ejemplo, el escorbuto, en el caso de la vitamina C o ácido ascórbico, o el beri beri, cuando la carencia es de vitamina B_1 o tiamina.

En principio, una aportación vitamínica por encima de la tasa de reemplazo no ejerce efecto alguno sobre el organismo humano, o incluso puede tener un efecto adverso en determinados casos. La moda ortoréxica de consumir *ad libitum* pastillas de complejos vitamínicos, cuyos envases ocupan un lugar preeminente en la mesa del desayuno, es por completo cuestionable y puede conducir a abusos peligrosos. Las vitaminas no mejoran la salud, salvo cuando existe una carencia producida por una dieta sesgada o por alguna situación patológica. Una dieta variada aporta normalmente todas las vitaminas que necesitamos. Está claro que es en situaciones clínicamente determinadas cuando se justifica la prescripción de un suplemento vitamínico, y en esto no hay discusión. En cambio, sí sigue habiéndola en relación con las carencias subclínicas, situaciones en las que se producen ciertos déficits que no son tan extremos como para producir síntomas obvios de carencia.

En 1753, James Lind, un galés que era médico de la Armada británica, publicó un tratado sobre el escorbuto en el que se incluía el que podría considerarse como primer ensayo clínico de la historia: la demostración de que el escorbuto podía revertirse mediante el consumo de cítricos, frutos que hoy sabemos que contienen vitamina C. Al padecer escorbuto la mayoría de los tripulantes de su barco, los dividió en grupos de dos y durante un tiempo asignó distintos alimentos a cada grupo: la pareja a la que le tocó el zumo de lima se recuperó rápidamente y la tripulación entera fue salvada de un destino trágico. De ahí que pronto, a partir de ese momento, llamaran *limeys* a los marinos de guerra británicos, que empezaron a llevar siempre limas como parte de su dieta. Desgraciadamente, los ensayos para determinar las carencias vitamínicas subclínicas no son así de sencillos, ya que, en vez de grupos de dos, hay que formar grupos de miles para poder observar los efectos en cuestión, y los datos han

de recibir, además, un tratamiento estadístico apropiado. De aquí surge la actual controversia.

El año pasado, investigadores de la Universidad Johns Hopkins y de otras instituciones publicaron un editorial en la revista *Annals of Internal Medicine* en el que recomendaban rotundamente al público norteamericano que no siguieran despilfarrando el dinero en suplementos vitamínicos, ya que en los países prósperos no hay apenas carencias subclínicas. Este editorial fue criticado inmediatamente por reputados colegas de los autores. En una revisión reciente, aparecida en *Nature*, Melinda Wenner Moyer examina la espinosa cuestión y concluye que, si bien por cada estudio que da con una respuesta positiva a una vitamina en la población, siempre hay otro que no la encuentra. Tras un examen minucioso de los informes negativos, observa y señala en muchos de ellos defectos en el diseño experimental que pueden justificar los resultados que obtienen. Parece que, para alegría de la farmaindustria, el veredicto negativo contra los suplementos vitamínicos no es todavía firme.

Dicho lo anterior, confieso que yo no los tomo si no me los receta un médico en quien confíe: los excesos de vitaminas hidrosolubles se limitan a encarecer la orina y los de las liposolubles pueden causar diversas patologías. Unas y otras dañan al bolsillo.