

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReports[®]Health

ACPM

American College of
Preventive Medicine

ABIM
FOUNDATION

Suplementos dietéticos para prevenir la enfermedad cardíaca o el cáncer:

No ayudan y algunos pueden ser perjudiciales

Las vitaminas y los suplementos son un gran negocio en EE.UU. Los estadounidenses gastaron casi \$34 mil millones en ellos en el 2013, según el *Nutrition Business Journal*.

Estos productos se comercializan intensamente. Durante muchos años, las personas creían las afirmaciones de que podían ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca y el cáncer.

Ya ha habido muchos estudios sobre estas afirmaciones, y la investigación muestra que la mayoría de las personas no se benefician de tomar suplementos, y algunos suplementos pueden ser perjudiciales para algunos. A continuación se indica lo que usted debe saber.

La vitamina E y el beta-caroteno no previenen ni el cáncer ni la enfermedad cardíaca.

La investigación muestra que los suplementos de vitamina E y de beta-caroteno no ayudan a prevenir ni el cáncer ni la enfermedad cardíaca.

Sabemos menos acerca de las multivitaminas.

Hasta ahora, no hay evidencia suficiente que muestre que ayuden a prevenir el cáncer o la enfermedad cardíaca.



Los suplementos de Vitamina E y beta-caroteno pueden ser perjudiciales.

Hay estudios que muestran que el beta-caroteno podría aumentar el riesgo de cáncer pulmonar en los fumadores y en las personas que han estado expuestas al asbesto.

Otro estudio mostró que la vitamina E podría aumentar el riesgo de cáncer de próstata. Los investigadores sugirieron que los hombres mayores de 55 años deben limitar la vitamina E a no más de 22 IU de vitamina E natural o a 33 IU de vitamina E sintética al día.

Hay mejores maneras de prevenir el cáncer y la enfermedad cardíaca.

Hay abundante evidencia de que las siguientes medidas pueden ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca y el cáncer:

- Evitar el uso de tabaco.
- Mantener un peso saludable.
- Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

Su nutrición debe provenir de una dieta sana, no de suplementos.

La investigación sugiere que la dieta mediterránea puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y de ciertos cánceres.

La dieta incluye mucha verdura y fruta fresca. Algunas investigaciones muestran que el repollo, brócoli y la col rizada (kale) podrían ayudar a reducir el riesgo de ciertos cánceres.

La dieta también incluye carnes magras, pescado y frijoles, aceite de oliva y granos enteros.

Cuándo pueden ser benéficos los suplementos.

Algunas personas podrían necesitar suplementos:

- Las mujeres que podrían quedar embarazadas deben tomar suplementos de ácido fólico.
- Algunas personas, especialmente después de los 65 años podrían necesitar un suplemento de vitamina D.
- Los vegetarianos podrían necesitar vitamina B12 adicional.

Hable con su médico, si piensa que podría necesitar un suplemento. Además, es posible que su médico le recomiende tomar un suplemento porque tiene alguna condición médica específica.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

© 2015 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con el Colegio Estadounidense de Medicina Preventiva para Choosing Wisely, un proyecto de la Fundación ABIM. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Vitaminas y suplementos: Úselos con precaución

Sólo porque algo es “natural” no significa que es bueno para usted, y algunos suplementos no son ni naturales ni seguros. A continuación se dan algunos consejos.

No exagere.

Las dosis grandes pueden causar problemas. Pruebe:

- Leer las etiquetas para asegurarse de no tomar más del límite diario.
- Incluir alimentos fortificados con vitaminas en su límite diario (como barras y bebidas energéticas).
- Tener cuidado con las vitaminas A, D, E y K. Estas pueden causar problemas e interferir con medicamentos recetados.

No use suplementos para prevenir enfermedades.

Hay poca evidencia de beneficios de las cápsulas de aceite de pescado Omega-3 o de antioxidantes, como vitamina C, vitamina A y selenio. Algunos incluso podrían ser perjudiciales y aumentar el riesgo de ciertos cánceres.

No use suplementos que prometen pérdida de peso o mejorar el rendimiento físico o sexual.

Estos suplementos podrían contener:

- Medicamentos de receta con graves efectos secundarios.
- Esteroides sintéticos.
- Ingredientes que no han sido analizados bien.
- Ingredientes desconocidos.

Si las afirmaciones de algún producto parecen ser demasiado buenas para ser ciertas, probablemente lo sean. Evítelos, y además hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento.

Directions: Adults: One tablet daily, with food

Supplement Facts

Serving Size: One tablet

| | Amount Per Serving | % Daily Value | |
|-------------------------------------|--------------------|---------------|------------------|
| Vitamin A (14% as beta carotene) | 3500 IU | 70% | Niacin |
| Vitamin C | 90 mg | 150% | Vitamin B6 |
| Vitamin D | 400 IU | 100% | Folic Acid |
| Vitamin E | 45 IU | 150% | Vitamin B12 |
| Vitamin K | 20 mcg | 25% | Biotin |
| Thiamin (B1) | 1.2 mg | 80% | Pantothenic Acid |
| Riboflavin (B2) | 1.7 mg | 100% | Calcium |
| | | | Magnesium |

CHILD RESISTANT CAP
SEALED for Y

