

El consejo farmacéutico en vitaminas, minerales y complementos alimenticios



Con frecuencia, en la farmacia se nos plantean situaciones en las que resulta de interés tener presentes aspectos de nutrición a la hora de dar nuestro consejo farmacéutico. ¿Cuáles son las interacciones más comunes de fármacos con vitaminas y minerales? ¿Cuándo y cómo recomendamos un complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales? ¿Qué mitos y errores nos podemos encontrar en torno a estos micronutrientes? Las respuestas a estos interrogantes nos ayudan, como farmacéuticos, a tener un papel relevante en la educación nutricional de la población.

Interacciones de fármacos con vitaminas y minerales

Las interacciones de los fármacos con vitaminas y minerales pueden ser bidireccionales, es decir, por un lado, puede verse afectada la farmacocinética y farmacodinamia del medicamento, produciéndose con ello una ineficacia del tratamiento, o bien, generarse una deficiencia nutricional. Éstos son algunos ejemplos:

Interacción Nutriente-Fármaco

- **Las dietas ricas en vitamina K** antagonizan el efecto de los anticoagulantes cumarínicos orales (warfarina y acenocumarol), además de inducir su metabolismo hepático. *Recomendación:* Evitar la ingestión simultánea de estos anticoagulantes con grandes cantidades de crucíferas (coles de Bruselas, repollo, coliflor, brócoli) y llevar a cabo de forma periódica el control del tiempo de protrombina.

- **Los productos lácteos (calcio)** disminuyen la absorción de las tetraciclinas, por el efecto quelante, y de los bisfosfonatos. *Recomendación:* Tomar dichos fármacos alejados de las comidas; una hora antes o dos horas después de comer.

Interacción Fármaco-Nutriente

- **Metotrexato:** Antagoniza al ácido fólico. *Recomendación:* Uno de los pilares básicos para el correcto uso del metotrexato es la administración conjunta con folatos.

- **Furosemida:** Disminuye la utilización de vitamina B1 y aumenta las pérdidas de calcio, potasio y magnesio. *Recomendación:* En determinadas circunstancias, podría ser de utilidad suministrar de forma concomitante a la furosemida, un diurético ahorrador de potasio o un suplemento de potasio.

- **Glucocorticoides:** Disminuyen la utilización del calcio. *Recomendación:* Es necesaria la suplementación con calcio y vitamina D en aquellos pacientes que van a tomar dosis iguales o superiores a 5mg de prednisona o equivalentes durante más de tres meses.

- **Omeprazol:** Se ha postulado la posibilidad de déficit en la absorción de calcio, hierro y vitamina B12. *Recomendación:* La toma del omeprazol ha de realizarse cuando el estómago esté vacío, sin influir el tiempo transcurrido entre su administración y la ingestión posterior de comida. Su impacto en la disminución de la absorción de la vitamina B12 es cuestionable; podrían influir, en

parte, los almacenes de esta vitamina en bazo e hígado, haciendo que no se llegase a una situación deficitaria.

Complementos alimenticios a base de vitaminas y minerales

En primer lugar, es importante señalar que los complementos alimenticios no son medicamentos, por lo que no pueden ejercer una acción farmacológica, inmunológica o metabólica. Por tanto, su uso no está destinado a tratar o prevenir enfermedades en seres humanos ni a modificar funciones fisiológicas.

Por otro lado, siguen las mismas normas sobre controles oficiales que el resto de alimentos en base al riesgo potencial para la salud que puedan presentar. Asimismo, a nivel nacional, están regulados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Las tres recomendaciones básicas que le podemos transmitir al paciente que acude a la farmacia solicitándolos son:

1. No sustituyen a una dieta variada y equilibrada ni a un estilo de vida saludable.
2. Son recomendables en circunstancias particulares, contribuyendo al aporte de nutrientes.
3. Se deben tomar en las dosis diarias recomendadas en el etiquetado del producto, sin excederlas.

Además, a la hora de recomendar este tipo de complemento nutricional al paciente, lo más adecuado es hacerlo teniendo presente su edad, sexo, patologías, la medicación que está tomando y las necesidades que tiene.

Hay que tener en cuenta que la tendencia de las recomendaciones nutricionales va hacia la consideración de cada una de las variables individuales de la persona (Nutrición personalizada o de precisión). Por tanto, estableciendo este paralelismo con la Nutrición, a la hora de recomendar un complemento alimenticio habrá que adecuarse lo más específicamente posible a los requerimientos de cada paciente. Así pues, sabemos que durante el embarazo y la lactancia los requerimientos de determinados micronutrientes aumentan o, por otro lado, aproximadamente el 15% de los adultos con más de 60 años presentan gastritis atrófica, pudiendo verse mermada la absorción de la vitamina B12. Por último, no hay que olvidar que, en vegetarianos (estrictos y ovolácteos) y veganos, la utilización oral de un complemento de vitamina B12 es imprescindible. +

MITOS Y REALIDADES

“LA VITAMINA C PREVIENE LOS RESFRIADOS”



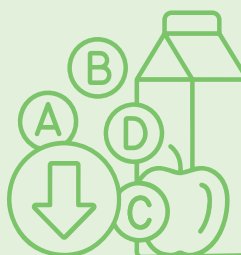
La vitamina C no evita que las diversas familias de virus responsables del resfriado infecten, por lo que no tiene un papel preventivo. Sin embargo, la respuesta inmunitaria resultante de la infección genera estrés oxidativo con la producción de radicales libres, y es en este caso donde la vitamina C contribuye a la protección celular frente a dicho estrés, pudiendo reducir la duración de los síntomas.

“LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS ABREN EL APETITO Y ENGORDAN”



Los complementos alimenticios a base de vitaminas y minerales no tienen calorías, por lo que, al no proporcionar aporte calórico, no aumentan el peso. Por otro lado, al no presentar componentes estimulantes del apetito (orexígenos), no afectan a la sensación de hambre.

“LOS ALIMENTOS CONGELADOS TIENEN MENOS CANTIDAD DE VITAMINAS Y MINERALES QUE LOS FRESCOS”



Los hallazgos reflejados en el artículo *Journal of Food Composition and Analysis de Linshan Li et al. (2017)*, realizados con muestras de frutas y verduras, no respaldan la percepción común de que los productos frescos son nutricionalmente superiores a los productos congelados. Además, se observó que los productos congelados tenían una mayor cantidad de vitamina C, betacaroteno y folato que los productos frescos almacenados (cinco días de refrigeración).

¿Cómo podemos optimizar el aporte de vitaminas y minerales con los alimentos?

Éstos son algunos consejos que le podemos dar al paciente:

- El **calcio** presente en quesos y lácteos **disminuye la absorción del hierro**. Por tanto, es recomendable **moderar el consumo de queso** en las comidas principales y optar por la fruta como postre frente a los lácteos.
- Priorizar el consumo de **cereales integrales** frente a blancos o refinados, por su mayor aporte de vitaminas (B1, B5, B6) y minerales (hierro no hemo, zinc, magnesio).
- Una buena biodisponibilidad del **betacaroteno** (vitamina A de origen vegetal) se obtiene a través de **alimentos crudos u horneados**.
- Priorizar el uso de **aceite de oliva virgen extra** frente al uso de aceites refinados (girasol, colza) por garantizar un mayor aporte de nutrientes, entre ellos, la **vitamina E**.