

# Polivitamínicos para aumentar la vitalidad en primavera

LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN, LA ASTENIA PRIMAVERAL, EL ESTILO DE VIDA AJETREADO DE HOY EN DÍA, DEFICIENCIAS DE UNA DIETA CARENTE DE NUTRIENTES O EL ESTRÉS QUE NOS AFECTA TEMPORALMENTE PUEDEN HACER QUE NUESTRA VITALIDAD SE VEA AFECTADA.

La astenia es un síntoma presente en varios trastornos, caracterizado por una sensación generalizada de cansancio, fatiga, debilidad física y psíquica, con principal incidencia entre las personas de 20 a 50 años, y mayor preponderancia en las mujeres que en los hombres. Se caracteriza por una sensación de fatiga, falta de energía y motivación, y de agotamiento o cansancio. Puede afectar las funciones intelectuales: pérdida de la memoria, menos atención, concentración y vigilancia. Los trastornos físicos más comunes son la pérdida del apetito, fatiga muscular y trastornos del sueño.

## Dosis extra de vitalidad

Es precisamente en estos momentos, épocas delicadas del año en las que se produce el cambio de estación, en las que puede que sea necesario tomar una dosis extra de vitaminas y minerales que nos ayuden a continuar con nuestro ritmo habitual de vida, y los polivitamínicos pueden ser de gran ayuda.

Sin embargo, de entre todas las referencias que existen hoy en día en el mercado, una enorme variedad, puede resultar difícil para el paciente decidir cuál es la adecuada. Lo mejor es consultar con un profesional sanitario que pueda valorar el estado de salud de cada uno, y recomiende un polivitamínico u otro en función de las carencias que tenga el paciente de forma individualizada. Porque a pesar de que los expertos no valoran la

astenia primaveral como un cuadro clínico, ni el estrés o la fatiga puntual como una causa grave que afecta a nuestra salud, esta es la época del año en la que se consumen más polivitamínicos para abordar dicho problema temporal.

## Un aporte fundamental

Algunas vitaminas y minerales ayudan a reducir el cansancio y la fatiga. Normalmente, se trata de las vitaminas del grupo B (B2, B3, B5, B6, B9, B12), junto con la vitamina C, el magnesio y el hierro, los responsables de que no nos sintamos tan cansados al final de la jornada.

Otras de las funciones que realizan ciertas vitaminas y minerales es favorecer el rendimiento

intelectual y cognitivo. La vitamina B5 es la que contribuye al rendimiento intelectual normal, y los minerales yodo, zinc y hierro favorecen, por su parte, una función cognitiva normal. Además, si en la formulación se incluye la cafeína, esta propiedad se ve reforzada, ya que esta sustancia contribuye a la reducción de la percepción del esfuerzo excesivo, a un aumento de la capacidad de resistencia y rendimiento físico, y a mejorar la concentración<sup>1</sup>.

## Otros beneficios

Por otro lado, algunas vitaminas y minerales también aportan una dosis extra de vitalidad. Los polivitamínicos que incluyen en su





composición jalea real, aportan los beneficios de esta sustancia natural segregada por las abejas que tiene, entre otras propiedades, la de inmunomoduladora<sup>2</sup>, bioestimulante<sup>3</sup> y dinámogena<sup>3</sup>. También pueden incluir en su composición ginseng, que favorece el aumento de la capacidad de resistencia a las situaciones de estrés<sup>4</sup> y contribuye a mejorar la forma física y el rendimiento intelectual<sup>4</sup>. Su actividad se debe a su contenido en ginsenósidos.

Algunos polivitamínicos también realizan otra acción fundamental: mantener las defensas. Hay momentos puntuales en los que, por una causa u otra, nuestro sistema inmunitario se ve afectado negativamente con una disminución de las defensas. En estas situaciones, los polivitamínicos nos ayudan gracias a las vitaminas del grupo B (sobre todo la B6 y B12), las vitaminas C, A, D y los minerales como el potasio, magnesio, calcio y zinc, encargados de combatir el estrés y proteger nuestro sistema inmunológico.

### Especial para la mujer

Y finalmente, algunas refuerzan las necesidades específicas de las mujeres. De todos es sabido que mujeres y hombres no presentan las mismas necesidades nutricionales, y por eso mismo, un complemento alimenticio formulado para ellas ha de tener una formulación concreta que cubra esas necesidades. En estos casos, los polivitamínicos deben ofrecer un soporte para el sistema inmunitario gracias a su contenido en vitaminas C, B6 y B12, así como zinc y selenio que ayudan a su funcionamiento normal.

Además, el zinc y selenio también contribuyen al mantenimiento de piel, cabello y uñas en condiciones normales, junto con el resveratrol, un antioxidante que estimula la formación de colágeno en la piel<sup>5</sup>. Un complemento alimenticio formulado para mujeres ha de tener una acción antioxidante, que será gracias a las vitaminas C, E y B12 y los minerales manganeso, zinc y selenio que ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo. También ha de reforzar los huesos, y en este punto será por su contenido en calcio, manganeso, zinc y magnesio que contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Además, el aporte extra de vitamina

C contribuye a la formación de colágeno, lo que favorece el funcionamiento normal de los huesos y los cartílagos.

Por último, no hay que olvidar los cambios hormonales y las consecuencias que estos tienen sobre el estilo de vida de las mujeres. Por eso, para mantener un equilibrio hormonal normal, el aporte de vitamina B6 ayuda a regular la actividad hormonal. Y las vitaminas B2, B6 y B12 contribuyen al mantenimiento y formación de los glóbulos rojos en condiciones normales. El ácido fólico participa en la formación normal de la sangre. Es fundamental añadir a esta información que es necesario que la prescripción que se realice sea inicialmente en un contexto y con una indicación adecuada, y siempre bajo el consejo de un profesional sanitario. +

### Bibliografía

- Duncan MJ, Taylor S, Lyons M. the effect of caffeine ingestion on field hockey skill performance following physical fatigue. Res Sports med. 2012 Jan; 20 (1): 25-36
- Sver L et al. A Royal Jelly as a New Potential Immunomodulator in rats and mice. Comp. Immun. Infect. Dis. 1996. Jan; 19 (1): 31-8
- Kamakura M et al. Antifatigue effect of fresh royal jelly in mice. J Nutr Sci, vitaminol, 47, 394-401.2001.
- Kennedy DO, Scholey AB. Ginseng: Potential for the enhancement of cognitive performance and mood. Pharmacology, Biochemistry and Behavior. 2003.
- Baxter RA. Anti-aging properties of resveratrol: review and report of a potent new antioxidant skin care formulation. J Cosmet Dermatol. 2008 Mar; 7(1): 2-7

**A VECES PUEDE QUE SEA  
NECESARIO TOMAR UNA  
DOSIS EXTRA DE VITAMINAS Y  
MINERALES QUE NOS AYUDEN A  
CONTINUAR CON NUESTRO RITMO  
HABITUAL DE VIDA**

