

Prevención con suplementos de infecciones, diabetes, cáncer o cardiopatías

El reto es hallar los nutrientes más beneficiosos para cada patología

Algunos nutrientes, como las proteínas, las grasas, las vitaminas A, C, D y E, la glutamina, el zinc, el hierro y el selenio ejercen una influencia fundamental en el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Su uso en

la prevención y manejo de algunas patologías es algo que está comenzando a aceptarse, según ha explicado Ranjit Kumar Chandra, presidente de la Universidad Internacional de Ciencias de la Salud, en Suiza.

RAF AEL PEREZ YBARRA

Las infecciones, el cáncer, la diabetes, las patologías cardiovasculares o las formas leves de Alzheimer son algunas enfermedades que pueden beneficiarse de una nutrición adecuada acompañada de suplementos. Ranjit Kumar Chandra, presidente de la Universidad Internacional de Ciencias de la Salud, en Suiza, lleva más de tres décadas investigando la relación entre la inmunología y los déficit nutricionales. En su opinión, es posible que en un futuro exista para cada patología un suplemento beneficioso. "Ahora bien, todavía no hemos alcanzado esta situación, aunque tenemos buenos conocimientos sobre cuál es el mejor suplemento para cada grupo de edad. Sin embargo, no hay datos suficientes para determinar qué es lo más adecuado para un mismo grupo de edad, pero con patologías distintas", ha reconocido el investigador.

La prevención resulta más complicada. "Por ejemplo, sabemos que algunos nutrientes pueden prevenir la aparición del cáncer o de algunas cardiopatías". No obstante, ha comentado que para prevenir estos dos tipos de enfermedades harían falta casi quince años de consumo de nutrientes casi a diario.

Ha explicado que, en cuanto al cáncer, se sabe que la vitamina E, el selenio y el betacaroteno son beneficiosos. "El betacaroteno se convierte en el organismo en vitamina E, pero tiene la ventaja de que un consumo excesivo no es perjudicial, mientras que la vitamina E y el selenio sí lo son".

Más idóneo

Así, ha reconocido que todavía se desconocen las cantidades de selenio y vitamina E que serían las más adecuadas para cada tumor y cada individuo. "De todos modos, disponemos de algunos datos sobre la cantidad adicional de vitamina E y de selenio que puede ser útil en la prevención". Pero también es cierto que algunos nutrientes son mejores para determinados tumores. "Por ejemplo, para el cáncer de boca, esófago y pulmón, la vitamina E es muy importante y el selenio para el tumor de próstata".

Chandra, que ha pronunciado una conferencia en



Ranjit Kumar Chandra, presidente de la Universidad Internacional de Ciencias de Suiza.

La ingesta de complejos de multivitaminas reduce en un 30% el riesgo de un segundo infarto

Cosmocaixa, el Museo de la Ciencia de Madrid, también se ha referido al potencial protector de los complejos vitamínicos ante un segundo infarto. "Sabemos que la ingesta de complejos multivitaminicos, el pescado o el aceite de pescado, reducir el estrés y realizar ejercicio físico protegen frente a un segundo ataque cardíaco; pero de estos elementos, estadísticamente el que mayor beneficio produce es la ingesta de multivitaminas (casi un 30 por ciento)".

Ha recordado que hace un mes se celebró una reunión auspiciada por las autoridades sanitarias de Estados Unidos para determi-

nar cómo previenen los suplementos vitamínicos y, además, "para valorar si son rentables a corto plazo". Según el profesor Chandra, las conclusiones demostraron que únicamente hay dos patologías en las que la ingesta diaria de complejos vitamínicos era efectiva: infecciones y ante un segundo infarto.

Rentabilidad

Pero también se demostró que si se administraran los complejos multivitaminicos de forma gratuita a todas las personas mayores de 65 años de edad, el coste sería de 300 millones de dólares, "pero se podrían aho-

Los suplementos disminuyen casi en un 40% la incidencia de infecciones en diabetes tipo 2

rrar cerca de 1.600 millones de dólares; es decir, por cada dólar gastado, se ahorrarían cinco".

Los enfermos con diabetes tipo 2 también pueden salir beneficiados del uso de combinaciones de nutrientes. "Estamos realizando un estudio en pacientes que reciben el mismo tratamiento con el objetivo de evaluar los efectos de los nutrientes". Los datos preliminares, adelantados por Chandra, muestran que en el grupo de pacientes que estaban recibiendo el complejo vitamínico se producía una reducción del 40 por ciento en la incidencia de infecciones".

NECESIDAD DE ENSAYOS CLINICOS

Los más reacios a la utilización de micronutrientes y fórmulas vitamínicas argumentan con que sus efectos, en una gran mayoría de los casos, no han sido corroborados por ensayos clínicos. Ranjit Kumar Chandra, presidente de la Universidad de Ciencias de la Salud de Suiza, ratifica que "los efectos de una gran parte de los suplementos vitamínicos no han sido comprobados y las cantidades que éstos contienen pueden ser en ocasiones excesivas".

Este último punto es verdaderamente importante debido a que el exceso de algunos micronutrientes podría ser perjudicial para algunos trastornos, como cáncer de pulmón u osteoporosis. "Sabemos, por ejemplo, que la vitamina E

en grandes cantidades puede causar fracturas óseas, porque la vitamina E y la B compiten entre sí", ha reconocido.

Para paliar este defecto, hace dos años se inició en Estados Unidos el mayor ensayo clínico con nutrientes encaminado a valorar sus efectos sobre más de 25.000 personas. "Cada cinco años y durante quince, se valorarán los resultados con el fin de averiguar los efectos de los nutrientes en la prevención del cáncer", ha comentado Chandra, quien ha explicado que los participantes se han dividido en cinco grupos: los que son tratados con selenio, los que reciben vitamina E, los del grupo de betacaroteno, los que ingieren los tres compuestos y el grupo placebo.