

Vitaminas y minerales para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (USPSTF) ha publicado recientemente recomendaciones acerca del uso de vitaminas, minerales y multivitamínicos para prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

¿Qué son las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas (vitaminas A, C, D, E y K y las vitaminas B) son compuestos necesarios para que el cuerpo humano mantenga el metabolismo normal. Los minerales (como el calcio, el hierro y el zinc) son sustancias que también se necesitan para una función metabólica normal. Las vitaminas y los minerales pueden combinarse en suplementos multivitamínicos o multiminerales, con o sin otras sustancias.

Muchas personas en los EE. UU. toman vitaminas, minerales y multivitamínicos de venta libre porque creen que estos suplementos pueden ser de ayuda para brindar apoyo a la salud general y cubrir déficits de nutrientes en la dieta. Además, debido a que las vitaminas y los minerales tienen efectos antiinflamatorios y antioxidantes, existe la posibilidad de que prevengan la enfermedad cardiovascular y el cáncer, que son causas importantes de muerte en los EE. UU.

¿Cuál es la población de pacientes que se considera para el uso de vitaminas y minerales para prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer?

Esta recomendación se aplica a adultos que no sean mujeres embarazadas o que estén tratando de quedar embarazadas y que viven en la comunidad (en lugar de, por ejemplo, una residencia para personas con discapacidades o que necesitan cuidados a largo plazo). No se aplica a niños o personas con un déficit nutricional conocido ni a personas que están hospitalizadas.

En el caso de las mujeres embarazadas y que planean quedar embarazadas o pueden quedar embarazadas, existe una recomendación aparte del USPSTF de tomar un suplemento diario que contenga de 0.4 a 0.8 mg (400 a 800 µg) de ácido fólico.

¿Cuáles son los posibles beneficios y daños del uso de vitaminas y minerales para prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer?

Los estudios no han demostrado ningún beneficio de tomar multivitamínicos para reducir la mortalidad general, las muertes por enfermedad cardiovascular o las muertes relacionadas con el cáncer. Asimismo, estudios realizados específicamente para analizar la suplementación con vitamina E, vitamina D, calcio, vitamina A, betacaroteno, ácido fólico con o sin vitamina B₁₂, vitamina B₃, vitamina B₆, vitamina C y selenio no han mostrado beneficios en la reducción de la mortalidad general. Sin embargo, para muchos suplementos, la evidencia es limitada.

Para la mayoría de las vitaminas y los suplementos, los estudios han mostrado poca evidencia de daños graves. Sin embargo, algunas vitaminas, como la vitamina A y la vitamina D, pueden causar daño si se toman en dosis excesivas. Además, se ha encontrado un daño importante de aumento de la incidencia del cáncer de pulmón con el uso de betacaroteno en personas que fuman o tienen exposición ocupacional al asbesto.

Vitaminas y minerales para prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer

Muchas personas en los EE. UU. toman vitaminas, minerales y multivitamínicos de venta libre.



Población

Adultos que no sean mujeres embarazadas ni que estén tratando de quedar embarazadas y que viven en la comunidad

Recomendación del USPSTF



La evidencia actual es insuficiente para evaluar el equilibrio de los beneficios y los daños del uso de multivitamínicos para la prevención de la enfermedad cardiovascular o el cáncer.



La evidencia actual también es insuficiente para evaluar el equilibrio de los beneficios y los daños para el uso de suplementos de nutrientes únicos o combinados (que no sean betacaroteno y vitamina E) para la prevención de la enfermedad cardiovascular o el cáncer.



El USPSTF recomienda no usar suplementos de betacaroteno o vitamina E para la prevención de enfermedades cardiovasculares o cáncer.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU.
www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/topic_search_results?topic_status=P

¿Qué tan enfática es la recomendación de usar vitaminas y minerales para prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer?

En función de la evidencia actual, el USPSTF concluye con una certeza moderada que los daños de la suplementación con betacaroteno para la prevención de enfermedades cardiovasculares o cáncer superan los beneficios. El USPSTF concluye con una certeza moderada que no existe un beneficio neto de la suplementación con vitamina E para la prevención de enfermedades cardiovasculares o cáncer. En el caso de otros nutrientes únicos o combinados, así como los multivitamínicos, la evidencia es insuficiente para determinar el equilibrio de los beneficios y los daños de la suplementación para la prevención de la enfermedad cardiovascular o el cáncer.

Autora: Jill Jin, MD, MPH

Afiliaciones de la autora: Editora asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informan.

Fuente: US Preventive Services Task Force. Vitamin, mineral, and multivitamin supplementation to prevent cardiovascular disease and cancer: US prevention Services Task Force recommendation statement. *JAMA*. Publicado el 21 de junio de 2022. doi: 10.1001/jama.2022.8970

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.