



VITAMINAS Y MINERALES

¿POR QUÉ SON LAS VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES?

Las vitaminas y los minerales también se conocen como micronutrientes. El cuerpo los utiliza en pequeñas cantidades para facilitar las reacciones químicas que las células necesitan para vivir. Los conseguimos de comida o suplementos porque nuestros cuerpos no los fabrican. Los distintos nutrientes afectan la digestión, el sistema nervioso, el pensamiento y otras funciones del cuerpo.

Los micronutrientes se encuentran en muchos alimentos. Las personas sanas pueden obtener suficientes vitaminas y minerales de los alimentos. Las personas VIH positivas o con algunas otras enfermedades necesitan más micronutrientes para reparar y sanar células. Además, muchos medicamentos pueden provocar un déficit de distintos nutrientes.

¿QUÉ SON LOS ANTIOXIDANTES?

Algunas moléculas del cuerpo se encuentran en un estado conocido como *oxidado*, también se las llama *radicales libres*. Reaccionan fácilmente con otras moléculas y pueden dañar a las células. Los niveles altos de radicales parecen causar una gran parte del daño asociado con el envejecimiento.

Los radicales libres son producto de la química normal del cuerpo. Los antioxidantes son moléculas que detienen la reacción de los radicales libres con otras moléculas y por lo tanto limitan el daño que producen. Varios nutrientes son antioxidantes. Funcionan mejor en conjunto así que es mejor usar una combinación que sólo un antioxidante (como tomar betacaroteno solo).

Los antioxidantes son importantes para las personas VIH positivas ya que la infección con el VIH aumenta los niveles de radicales libres. Además, los radicales libres pueden aumentar la actividad del VIH. Los niveles altos de antioxidantes pueden demorar al virus y ayudar a reparar el daño que provoca.

¿QUÉ CANTIDAD NECESITO?

Quizás crea que lo único que necesita para tener suficiente cantidad de vitaminas y minerales es tomar un complejo multivitamínico una vez al día. Lamentablemente no es tan sencillo. La cantidad de micronutrientes en muchas de esas pastillas está basada en la cantidad dietética recomendada (en inglés Recommended Dietary Allowance o RDA) establecida por el gobierno de Estados Unidos.

El problema es que la cantidad establecida por el RDA no representa la cantidad necesaria para las personas VIH positivas, sino que es la cantidad mínima que necesitan las personas sanas para prevenir deficiencias. La enfermedad del VIH y algunos medicamentos pueden disminuir los niveles de algunos micronutrientes. Un estudio demostró que las personas VIH positivas necesitan de 6 a 25 veces más cantidad de algunos nutrientes. Un complejo multivitamínico potente es una buena manera de obtener los micronutrientes básicos.

¿QUÉ NUTRIENTES SON IMPORTANTES?

No se han realizado suficientes investigaciones en personas VIH positivas sobre este tema. Un meta análisis de diferentes estudios demostró que una simple complejo multivitamínico puede ayudar. Además, muchos nutrientes interactúan entre sí. La mayoría de los nutricionistas creen en diseñar un programa integral de suplementos.

Las personas VIH positivas pueden beneficiarse al tomar suplementos de las siguientes vitaminas y minerales:

- **Vitaminas B:** vitamina B-1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cobalamina) y folato (ácido fólico).
- **Niacina**, también una vitamina B, puede ayudar a aumentar colesterol bueno y reducir colesterol malo
- **Otras vitaminas:** La vitamina D3 es a menudo muy bajo en las personas con VIH, especialmente en personas de color. La vitamina C también puede ayudar la función inmunitaria. Vitamina K para los coágulos y formación ósea.
- **Antioxidantes** incluyendo al beta caroteno (el cuerpo procesa el beta caroteno y lo transforma en vitamina A), selenio, vitamina E (tocoferol) y vitamina C.
- **Magnesio, Selenio, Calcio y Zinc.** El magnesio es importante para la función nerviosa y puede ayudar con los calambres musculares. El selenio es un antioxidante vital que disminuye con la enfermedad del VIH. El calcio es para los huesos y el zinc para la función inmunológica.

¿QUÉ OTROS SUPLEMENTOS HAY QUE TOMAR?

Algunos nutricionistas sugieren que además de vitaminas y minerales, las personas VIH positivas tomen los siguientes nutrientes:

- **Acidófilus**, es una bacteria que crece naturalmente en los intestinos y ayuda con la digestión. Hay varios tipos de bacterias que son sanas. Son conocidos como probióticos.
- **Ácido alfa lipóico**, es un antioxidante potente que ayuda con problemas de neuropatía y de salud mental.

- **Carnitina** (una forma semejante es L-acetilcarnitina) puede ayudar a prevenir el desgaste y proveer otros beneficios inmunológicos y metabólicos.
- **Coenzima Q10**, interviene en la función inmunitaria y la salud del corazón.
- **Ácidos grasos esenciales**, se encuentran en el aceite de primavera (primrose oil) y en el aceite de semilla de lino y pueden ayudar con la sequedad de la piel y del cuero cabelludo. También encontrado como ácidos grasos omega - 3 en aceite de pescado, pueden ayudar con colesterol, triglicéridos y depresión.
- **N-acetil cisteína**, un antioxidante que ayuda a mantener los niveles corporales de glutatona, uno de los antioxidantes más importantes del cuerpo.

¿DEMASIADO PUEDE SER DAÑINO?

Los suplementos de la mayoría de las vitaminas y de los nutrientes parecen ser seguros, aún a niveles mayores que los recomendados en la RDA. Sin embargo, algunos pueden causar problemas en dosis altas, como por ejemplo las vitaminas A y D, el cobre, el hierro, la niacina, el selenio y el zinc.

Un programa básico de suplementos de vitaminas y minerales debe ser seguro. Debe tomarse de acuerdo con las instrucciones en la botella y debe incluir lo siguiente:

- Un complejo multivitamínico y multimineral (con hierro extra).
- Un suplemento antioxidante con diferentes ingredientes.
- Un suplemento de microelementos. Hay siete microelementos esenciales: cromo, cobre, cobalto, yodo, hierro, selenio y zinc. Algunos complejos multivitamínicos contienen microelementos.

Cualquier otro tipo de programa de suplementos debe ser consultado con un doctor o nutricionista. Recuerde que los precios altos no indican mejor calidad.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Puede obtener más información sobre la nutrición y el VIH la Biblioteca Nacional de Medicina. Use la función de búsqueda en

<http://sis.nlm.nih.gov/>

Foundation for Integrative AIDS Research.
<http://www.fiar.us>

Revisado el 24 de febrero de 2014