



Suplementos Vitamínicos/Minerales

Muchas personas se benefician de los suplementos de vitaminas y minerales, incluyendo aquellas que saltan las comidas, tienen hábitos alimenticios irregulares o comen grandes cantidades de alimentos procesados y refinados. También hay ciertos grupos de personas que corren un riesgo particular de deficiencias de nutrientes debido a otros factores de estilo de vida, ambientales o a causa de enfermedades.

Las personas mayores a menudo tienen una mayor necesidad de nutrientes que las personas jóvenes debido a la reducción de absorción, cambios en el metabolismo, la disminución en consumo dietético apropiado y las enfermedades.

La pérdida del olfato y el gusto, y los problemas dentales pueden contribuir a una disminución del apetito y un consumo deficiente de nutrientes.

Las personas mayores que están deprimidas o comen solas pueden no comer lo suficiente para obtener todos los nutrientes que necesitan de los alimentos.

Las personas de 65 años en adelante son más propensas a necesitar aumentar su consumo de varios nutrientes, particularmente vitamina B6, vitamina B12 y vitamina D debido a la reducción de la absorción. También pueden beneficiarse de un

programa de suplementos con vitaminas y minerales.

Las mujeres en post-menopausia tienen altas necesidades de calcio, hasta 1500 mg por día para aquellas que no toman terapia de reemplazo hormonal. Esta dosis no se encuentra generalmente en un multivitamínico y por lo tanto, un suplemento de calcio puede ser beneficioso.

Alguien que está crónicamente enfermo tiene una mayor necesidad de nutrientes y puede encontrar de gran utilidad consumir suplementos vitamínicos y minerales.

Vale la pena considerar tomar vitamina C, vitamina E y beta caroteno adicionales, ya que varios estudios muestran que estas vitaminas en dosis más grandes pueden ayudar a proteger contra los trastornos relacionados con el envejecimiento, como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y las cataratas.

Guías generales para comprar y consumir suplementos:

Un suplemento multivitamínico bien equilibrado suele ser mejor que varios suplementos individuales. Muchos de los suplementos multivitamínicos bien equilibrados contienen aproximadamente del 100 al 300 por ciento de la dosis diaria recomendada para aquellas vitaminas y minerales que pueden tener efectos protectores o que a menudo faltan en las dietas de muchas personas.

Los suplementos costosos no son necesariamente mejores. Es más importante verificar el contenido de nutrientes del suplemento.

Las vitaminas funcionan con los alimentos, por lo que los suplementos deben tomarse con las comidas.

Consulte cualquier programa de suplementos con su médico general antes de comenzar.