

# *Suplementos alimenticios comunes no tienen efecto en la salud*

---



Otawa, 29 may (RHC) Un nuevo estudio a cargo de científicos de la Universidad de Toronto reveló que los complementos vitamínicos y minerales más comunes no proporcionan ni beneficios ni daños a la salud.

De acuerdo con Science Daily, os ensayos observados revelaron que las multivitaminas, la vitamina D, el calcio y la vitamina C, no mostraron tener ninguna ventaja ni tampoco riesgo adicional en la prevención de enfermedades cardiovasculares, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o muerte prematura.

"Nos sorprendió encontrar tan pocos efectos positivos de los complementos más comunes que consume la gente", destacó el Doctor David Jenkins, autor principal del estudio publicado en Journal of American College of Cardiology.

"La revisión encontró que si se quiere usar multivitamínicos, vitamina D, calcio o vitamina C, esto no hace daño, pero tampoco hay ventajas aparentes", sentenció.

La investigación puso de relieve que solo el ácido fólico y las vitaminas B con ácido fólico podrían reducir el riesgo de la enfermedad cardiovascular y el ataque cerebral.

Mientras la niacina y los antioxidantes mostraron un efecto muy leve que, en cambio, podrían aumentar el riesgo de muerte por cualquier causa.

"Es más beneficioso confiar en una dieta saludable para llenarse de vitaminas y minerales", subraya Jenkins.

"Hasta ahora, ninguna investigación sobre suplementos ha mostrado algo mejor que porciones saludables de alimentos vegetales menos procesados, incluidos vegetales, frutas y nueces", concluye el experto. **(Fuente:RT)**

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/163315-suplementos-alimenticios-comunes-no-tienen-efecto-en-la-salud>



**Radio Habana Cuba**