



La opinión de la especialista:

Rinat Ratner. Nutricionista, Magíster en nutrición
Clínica del INTA, Universidad de Chile.

NUTRICIÓN & SALUD

S O M O S L O Q U E C O M E M O S



DÉFICIT DE VITAMINA B

Conozca sus
síntomas
y cómo
prevenirlo

Las vitaminas B pertenecen a un complejo vitamínico denominado hidrosoluble, lo cual significa que el organismo no puede almacenarlas y deben ser ingeridas a diario a través de los alimentos ya que son básicas para el cuerpo. Sus funciones son tan importantes que un pequeño déficit puede provocar trastornos crónicos e irreversibles. En esta nota, junto a la Dra. Georgina Alberro conoceremos cómo detectar sus carencias, los problemas que acarrearán y cómo tratarlos.

Entrevista



RINAT RATNER,
Nutricionista,
Magíster en
nutrición Clínica
del INTA, Univer-
sidad de Chile y
directora de
Nutrición y
Dietética UDD.

“En algunos casos, el déficit de vitamina B se revierte sólo con cambios en la alimentación y en otros, se necesita suplementar con determinado complejo por un período de tiempo”.

▪ Las vitaminas del complejo B forman parte del grupo de las vitaminas hidrosolubles, que se disuelven en agua y, por lo tanto, se eliminan del organismo a través de la orina. Debido a que el organismo no las sintetiza, deben ser obtenidas a través de la dieta, siendo fundamental su ingesta para el adecuado funcionamiento del organismo.

▪ Si hablamos de grupos con mayor preponderancia a sufrir déficit, podemos mencionar a aquellas personas que tienen una alimentación poco variada, aquellos que no ingieren grandes grupos de alimentos como pueden ser los vegetarianos o veganos y las personas que tienen enfermedad celíaca sin diagnosticar, ya que altera de forma moderada o severa la absorción de nutrientes. Una vez que empiezan a realizar la dieta sin TACC (indicada para la enfermedad celíaca), comienza a mejorar la absorción vitamínica, pero es importante hacer un seguimiento médico-nutricional para evaluar si aún así hay déficits que requieran suplementación.

▪ Dependiendo de la situación de cada paciente, en algunos casos los déficits que se presentan se revierten sólo con cambios en la alimentación y en otros se necesita suplementar con determinado complejo por un período de tiempo.

▪ Dentro de las problemáticas generales que se pueden percibir cuando existe un déficit de vitamina B podemos mencionar: anemia, debilidad muscular, alteraciones en la piel, irritabilidad y fatiga. Cuando el déficit es pequeño los síntomas son menores, por lo que siempre es importante consultar para evaluar si estamos realizando una alimentación adecuada.

▪ Es muy importante lograr una alimentación equilibrada. Si por algún motivo se elimina de la dieta un grupo de alimentos como carnes, lácteos, vegetales o frutas, es

necesario consultar para evaluar el caso en particular y recibir el asesoramiento profesional correspondiente.

EL COMPLEJO VITAMÍNICO B

La Dra. Alberro nos detalla que el complejo de vitamina B está conformado por ocho vitaminas muy importantes para el desarrollo del organismo y sus funciones. Cada una de ellas tiene un beneficio específico para la salud:

▪ **B1 (Tiamina):** Es fundamental para el proceso de transformación de azúcares y cumple una importante labor en la conducción de los impulsos nerviosos y en el metabolismo del oxígeno.

▪ **B2 (Riboflavina):** Es clave en la transformación de los alimentos en energía, ya que favorece la absorción de las proteínas, las grasas y los carbohidratos.

▪ **B3 (Niacina):** Tiene un papel esencial en el metabolismo energético de la célula y de la reparación de ADN.

▪ **B5 (Ácido Pantoténico):** Ayuda a metabolizar los carbohidratos, las proteínas y las grasas.

▪ **B6 (Piridoxina):** Fundamental para la absorción y metabolismo de las proteínas.

▪ **B7 (Biotina):** Ayuda a descomponer las proteínas y los carbohidratos.

▪ **B9 (Ácido fólico):** Ayuda al organismo a crear células nuevas. Es fundamental para las mujeres que se encuentran en edad fértil.

▪ **B12 (cobalamina):** Esta vitamina es importante para el metabolismo, ayuda en la formación de glóbulos rojos y mejora el funcionamiento del sistema nervioso central.

Dentro de todo este complejo, hay ciertas vitaminas que pueden presentar un mayor déficit en el organismo. Ellas son: B1, B6, B9 y B12.

LAS VITAMINAS QUE SUELEN FALTAR EN LA DIETA

Vitamina B1

CAUSAS DE SU DÉFICIT:

- **Alimentación deficiente e inadecuada:** Dietas de adelgazamiento restrictivas, exceso de comidas rápidas, consumo de alimentos enlatados, harinas refinadas, productos light, bebidas energizantes o alimentos procesados.
- **Consumo excesivo de alcohol:** Dificulta la absorción de la vitamina B1 de los alimentos por parte del cuerpo.
- **Diabetes:** Se debe a que los riñones de los diabéticos secretan la vitamina en lugar de retenerla y almacenarla.
- **Embarazo y lactancia:** Se debería aumentar su ingesta dado que es requerida para la formación del bebé y la producción de la leche materna. A su vez, se elimina más cantidad por la orina.
- **Ingesta de cafeína, alcohol, tabaco, etc.**
- **Consumo de fármacos** sobre todo diuréticos, antiácidos y sulfamidas.
- **Personas mayores** que tienen menor capacidad de asimilación y utilización.

SÍNTOMAS:

- Cansancio y/o debilidad muscular, dificultad para caminar, pérdida de la sensibilidad u hinchazón de las extremidades inferiores, hormigueo.
- Falta de apetito o vómitos.
- Pérdida de memoria, deficiencias cognitivas, confusión mental, dificultades con el habla, irritabilidad, apatía, temblores.

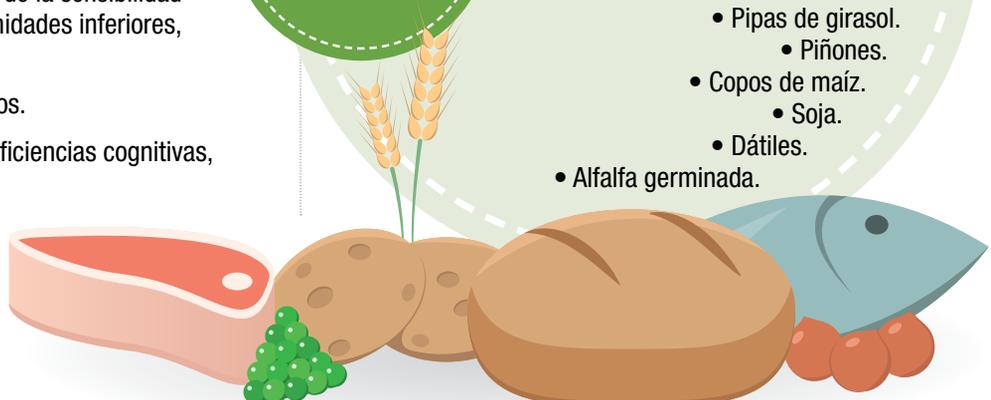
- Movimientos extraños de los ojos (nistagmo).
- Incremento de la frecuencia cardíaca, dificultad para respirar, palpitaciones, dolor abdominal, dolor de pecho.

CONSECUENCIAS:

- Debilidad, fatiga crónica, psicosis y daño neurológico (enfermedades como el Beriberi y el Síndrome de Korsakoff).
- Depresión, disminución de la destreza mental.
- Hipertrofia del corazón, insuficiencia cardíaca congestiva.

Alimentos donde la encontramos:

- Productos integrales, enriquecidos y fortificados como el pan, los cereales, arroz, pasta y harina.
 - Germen de trigo.
- Hígado y carne de cerdo.
 - Leche en polvo.
 - Huevo.
 - Legumbres.
- Nueces y semillas.
- Levadura de cerveza.
 - Pipas de girasol.
 - Piñones.
- Copos de maíz.
 - Soja.
- Dátiles.
- Alfalfa germinada.



Vitamina B6

CAUSAS DE SU DÉFICIT:

- **Alimentación deficiente**, sobre todo si se lleva una dieta hiperprotéica.
- **Uso de fármacos:** Como anticonceptivos, corticoides, antibióticos o penicilina.
- **Embarazo y lactancia:** Son factores que requieren mayores niveles de Vitamina B6 el cual no suele aumentarse.
- **Ingesta elevada de Vitamina C:** Tomar grandes dosis de vitamina C hace que se reduzcan los niveles de vitamina B6.
- **Dificultades renales:** Por utilización de diálisis o con un hígado trasplantado.
- **Enfermedades del sistema inmunitario:** Como artritis reumatoide, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa o inflamación intestinal.

SÍNTOMAS:

- Alteraciones del sistema nervioso: confusión, trastornos de la concentración, estado de ánimo depresivo y calambres.
- Debilidad del sistema inmunológico.
- Alteraciones digestivas.
- Trastornos hepáticos.
- Anemia.
- Convulsiones.
- Fatiga.
- Alteraciones inflamatorias de la piel (dermatitis), de la lengua (glositis) y de la mucosa bucal (estomatitis).
- Pérdida del apetito, diarrea y vómitos.

CONSECUENCIAS:

- Esquizofrenia y/o demencia.
- Enfermedad cardíaca o los derrames cerebrales.
- Cáncer: Las personas con niveles bajos de vitamina B6 podrían correr un mayor riesgo de tener ciertos tipos de cáncer, como el cáncer colorrectal.
- Disminución de funciones cognitivas degenerativas.

Alimentos donde la encontramos:

- Germen de trigo.
- Carne vacuna, cerdo, pescado, huevos.
- Vegetales y frutas, especialmente la palta y banana.
- Legumbres y nueces.
- Maíz, granos enteros y cereales fortificados.



Vitamina B9

CAUSAS DE SU DÉFICIT:

- **Celiaquía o Enfermedad de Crohn** (enfermedades en las cuales el ácido fólico no se absorbe bien en el aparato digestivo).
- **Consumo excesivo de alcohol:** Evita la absorción vitamínica.
- **Consumo excesivo de verduras cocidas:** porque el folato se destruye fácilmente con el calor.
- **Alimentación poco saludable y desequilibrada:** con escasas frutas y verduras crudas, ya que allí se encuentran más concentrada la vitamina B9.
- **Anemia:** Por la baja cantidad de glóbulos rojos en sangre.
- **Mujeres embarazadas:** Requieren aumentar la dosis así como suplementos en algunos casos, pero no siempre se hace.
- **Ingesta de determinados fármacos:** como fenitoína, sulfasalacina o trimetoprim con sulfametoxazol.
- **Diálisis renal:** Por la baja función renal se elimina rápidamente la vitamina.
- **Fumadores.**
- **Colitis ulcerosa.**
- **Psoriasis.**

SÍNTOMAS:

- Fatiga, debilidad, cansancio, poca concentración.
- Grietas en las comisuras de la boca. Acné.



- Malestar gastrointestinal o diarrea.
- Alteraciones en la función cerebral y nerviosa, cambios de humor, depresión.
- Mareos, dolores de cabeza, dificultades para respirar, piel pálida, sensación de frío, irritabilidad.
- Pérdida de peso, pérdida del apetito.

CONSECUENCIAS:

- Anemia. Niveles bajos de glóbulos blancos y plaquetas (en casos graves).
- Anomalías congénitas (malformación de la médula espinal y del cerebro del feto en gestación).
- Osteoporosis, trastornos vasculares, cáncer (en casos graves).
- Problemas estomacales.
- Trastornos del sueño.
- Reacciones cutáneas.

Alimentos donde la encontramos:

- Carnes de aves, de cerdo y mariscos.
 - Hígado.
 - Legumbres.
- Jugos y frutas cítricas.
- Hortalizas de hoja verde oscura como las espinacas, espárragos y brócoli.
 - Hongos.
- Salvado del trigo y otros granos



Vitamina B12

CAUSAS DE SU DÉFICIT:

- **Vegano o vegetariano:** Su mayor concentración se encuentra en los alimentos de origen animal.
- **Mayores de 50 años de edad:** Suelen disminuir sus ingestas alimentarias, presentar pérdidas vitamínicas producto de la función metabólica y a su vez, por la toma de diferentes medicamentos propios de la edad y las problemáticas que acarrearán, lo que bloquean la correcta absorción.
- **Uso prolongado de medicamentos como:** anti-

bióticos, antipsicóticos, antiepilépticos, medicamentos contra el cáncer, la tuberculosis, la gota, el colesterol, la hipertensión, antiácidos etc.

- **Consumir café en exceso** (cuatro tazas o más al día).
- **Infección con la bacteria Helicobacter pylori.**

SÍNTOMAS:

- Problemas de memoria, confusión mental.
- Fatiga, falta de energía y cambios de estado de ánimo.
- Debilidad muscular y hormigueo en las extremidades.
- Mareos, desmayos, problemas de equilibrio.
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Frío, entumecimiento.
- Lentitud de reflejos o disminución de la función del sistema nervioso.
- Palidez o color amarillento de la piel.
- Dolor en la boca o en la lengua.

CONSECUENCIAS:

- Depresión, demencia, Alzheimer, derrame cerebral.
- Enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.
- Enfermedades de la médula espinal y la neuropatía periférica. Neuropatía óptica.
- Anemia.
- Dificultades en el tracto digestivo con riesgo de desarrollar cáncer de estómago.
- Alteraciones del sueño. Hiperactividad: agitación, euforia, irritabilidad. Alucinaciones y delirio.
- Cáncer.

Independientemente de todos los síntomas descriptos, la única y más recomendable forma de determinar su real déficit es con la consulta a su médico y con el examen clínico específico que el profesional indique.

Alimentos donde la encontramos:

- Carne vacuna, de ave e hígado de cerdo.
 - Huevo.
- Leche y productos lácteos.
 - Pescados azules como el atún, salmón y sardina, mariscos y algas.
- Cereales, germen de trigo y soja (en baja dosis).
- Levadura de cerveza.
 - Hongos.

