

# Estos son los tres suplementos que sí protegen la salud del corazón

A\* [alimento.elconfidencial.com/bienestar/2022-12-17/estos-son-los-tres-suplementos-que-si-benefician-la-salud-cardiovascular\\_3540036/](https://alimento.elconfidencial.com/bienestar/2022-12-17/estos-son-los-tres-suplementos-que-si-benefician-la-salud-cardiovascular_3540036/)

Patricia Matey

Nueva investigación

## Un metanálisis de más de 884 estudios encuentra que los omega-3, el ácido fólico y la coenzima Q-10 son los micronutrientes que reducen el riesgo cardiaco. Hablamos con el autor del trabajo y dos expertos españoles

Es fácil hacerse un **tremendo lío** sobre las vitaminas o los suplementos nutricionales que conviene tomar (o no) para prevenir determinadas enfermedades, proteger los huesos, frenar el estrés oxidativo, perder grasa, ganar músculo, etc, **si tenemos en cuenta los cientos de estudios científicos que se han publicado a su favor, pero también en su contra.**

Pero ahora llega una nueva gran revisión que arroja algo de luz sobre los suplementos que sí protegen la **salud cardiaca**. Que la sociedades occidentales están *locas* por estos productos lo demuestran las cifras. El informe *Uso de suplementos nutricionales en la población española*, de la Fundación Mapfre y la Academia Española de Nutrición y Dietética, cuyo objetivo es analizar el consumo actual de los complementos alimenticios y de productos para usos médicos especiales, ha estimado en **12.000 millones de euros este mercado**. Y no solo, el documento destaca, además, que **un 71,5% de los españoles admite haber tomado algún complemento alimenticio**, lo que nos sitúa como el tercer país cuya población más consume este tipo de productos, solo por detrás de EEUU y Dinamarca.



Foto: Unsplash.

"Un 71,5% de los españoles admite haber tomado algún complemento alimenticio"

Pero también **prevé un alto crecimiento** en los próximos años debido al **auge del deporte**, a la llamada nutrición personalizada y al envejecimiento de la población, especialmente entre los *millennials*, mujeres y mayores de 60 años.

Asimismo, la pandemia de covid-19 ha cambiado las reglas del juego del mercado de las vitaminas y complementos, como constata la *Encuesta COVID-19 de CRN sobre suplementos dietéticos: Información del consumidor sobre el uso y las actitudes sobre los suplementos dietéticos a la luz de la pandemia del coronavirus*, que demuestra un incremento de productos que ayudan a mejorar el **sistema inmunológico**, tales como los multivitamínicos, las vitaminas, entre ellas la D, la C, el magnesio y el zinc, y otros productos con ingredientes naturales como la equinácea y el fruto del sauco. Otros que han crecido en popularidad son los **probióticos**, cuya tendencia de consumo al alza es prueba de que los usuarios son cada vez más conscientes de la estrecha relación entre el sistema inmunológico y la microbiota.

Controversia: suplementos o no de esta vitamina contra el covid

Patricia Matey

Aunque el auge de los probióticos no es nuevo, pues su consumo ya venía aumentando desde hace 5 años, sí recibió **un gran impulso a partir del 2020, cuando el mercado creció un 15,5% respecto al año anterior, según cifras de ventas de Euromonitor.**

Ahora llega una nueva investigación, publicada por la revista del Colegio Americano de Cardiología, *The Journal of the American College of Cardiology*, que señala a tres micronutrientes como eficaces para prevenir problemas cardiacos.

**En declaraciones a El Confidencial**, Simin Liu, profesor de Epidemiología, Medicina y Cirugía, director del Centro para la Salud Cardiometaabólica Global (CGCH) de la Universidad Brown de EEUU y autor principal del estudio, señala: "Los micronutrientes y los minerales tienen un papel que desempeñar en la medicina preventiva, y **estos hallazgos podrían usarse para guiar el diseño de futuros ensayos con mejor calidad para probar la dosis y la combinación óptimas de múltiples suplementos beneficiosos para promover y mantener la salud cardiovascular en diversas poblaciones**".

"El debate a menudo se centra en los patrones dietéticos frente a los suplementos. Ambos enfoques tienen sus fortalezas y debilidades, y creo que ambos cumplen funciones importantes en la atención preventiva y la promoción de la salud", Dr. Liu

En cuanto a la controversia actual sobre las vitaminas y los suplementos para reducir el riesgo cardiaco, el investigador reconoce que "el debate a menudo se centra en los patrones dietéticos frente a los suplementos. Ambos enfoques tienen sus fortalezas y debilidades, y creo que **ambos cumplen funciones importantes en la atención preventiva y la promoción de la salud**".

Máxime si tenemos en cuenta que en "el epígrafe de las enfermedades cardiovasculares (ECV), habitualmente se incluyen todos los trastornos del corazón y del sistema circulatorio, con sus numerosas formas de expresión clínica o fenotípica, como son la **enfermedad isquémica del corazón** (cardiopatía isquémica), el ictus, la enfermedad arterial periférica, las alteraciones del ritmo cardiaco, la insuficiencia cardiaca, las enfermedades congénitas del corazón y las enfermedades valvulares".

"Existen, además, otros trastornos relacionados íntimamente con las ECV, como son las complicaciones microvasculares de la diabetes o la demencia de origen vascular, que actualmente muchos autores incluyen también en este epígrafe nosológico. El riesgo y la prevalencia de las mismas aumentan con la edad y con el deterioro funcional inevitablemente asociado al envejecimiento. **Se estima que, en 2040, más de 155 millones de europeos serán mayores de 65 años.** Debido a la mayor supervivencia actual de los pacientes cardiovasculares, se espera, por ejemplo, que el número de personas vivas con accidente cerebrovascular haya aumentado un 35% para ese año", señala un artículo de Fundación Alternativas.

## Dietas eficaces

---

La última declaración científica de la **Asociación Americana del Corazón** (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda ahora los patrones dietéticos, incluido el mediterráneo y dieta DASH (para detener la hipertensión), como enfoques preventivos o de tratamiento para las ECV y la diabetes tipo 2. **Una característica común de estas dietas** es que son bajas en nutrientes asociados con mayor riesgo de ECV, como las grasas saturadas y la sal, y son ricas en micronutrientes como fitoquímicos ácidos grasos insaturados, antioxidantes, vitaminas y minerales. Sin embargo, la ingesta por parte de la población de micronutrientes antioxidantes a través de los alimentos se ha mantenido sin cambios en los EEUU en décadas recientes, como indica un ensayo de *The Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*.

Los datos también indicaron una falta de diversidad en la fuente de microantioxidantes en la dieta típica estadounidense, lo que sugiere que los beneficios para la salud de diversos micronutrientes siguen siendo desconocidos por el público en general. Por ejemplo, **en lugar de frutas y verduras en su forma natural y té, los complementos fueron las principales fuentes dietéticas de antioxidantes en usuarios de suplementos**; para los que no los ingieren, el té contribuyó a la mayor parte de los antioxidantes dietéticos.

Normalmente, los micronutrientes como la vitamina C, vitamina D, ácidos grasos omega-3, magnesio y fitoquímicos **benefician a la salud cardiometabólica** eliminando los radicales libres y reduciendo la actividad antiinflamatoria y plaquetaria, manteniendo la homeostasis de las células endoteliales y cardiaca. Los radicales libres también afectan la función de las células b y la **sensibilidad a la insulina**, lo que contribuye a la hiperglucemia y la resistencia a la insulina, que podría promover aún más el desarrollo de ECV.

## El nuevo estudio

---

Los investigadores revisaron sistemáticamente un total de 884 estudios disponibles hasta la fecha sobre micronutrientes tomados como suplementos dietéticos y analizaron sus datos. **Identificaron varios micronutrientes que reducen el riesgo cardiovascular, así como otros que no ofrecen ningún beneficio o incluso tienen un efecto negativo.** Más de **883.000 pacientes participaron en los estudios combinados.**

"Por primera vez, desarrollamos un mapa integral basado en evidencia para caracterizar y cuantificar los efectos potenciales de los suplementos de micronutrientes en los resultados cardiometabólicos", Dr. Liu

"Por primera vez, desarrollamos un mapa integral basado en evidencia para caracterizar y cuantificar los efectos potenciales de los suplementos de micronutrientes en los resultados cardiometabólicos", asevera Simin Liu. "Nuestro estudio destaca **la importancia de la diversidad de micronutrientes y el equilibrio de los beneficios y riesgos para la salud**", recalca.

Los hallazgos podrían usarse como base de futuros ensayos clínicos para estudiar combinaciones específicas de micronutrientes y su impacto en la salud cardiovascular. Sin embargo, los resultados de los estudios de suplementos antioxidantes han sido inconsistentes, una de las razones por las que **este enfoque aún no se ha adoptado ampliamente en la cardiología preventiva.** "La investigación sobre la suplementación con micronutrientes se ha centrado principalmente en los efectos sobre la salud de una o unas pocas vitaminas y minerales", agrega.

"Decidimos adoptar un enfoque integral y sistemático para evaluar todos los estudios accesibles y disponibles públicamente que informan sobre todos los micronutrientes, incluidos los suplementos fitoquímicos y antioxidantes, y sus efectos sobre los factores de riesgo cardiovascular, **así como sobre múltiples enfermedades cardíacas**".

"Los datos disponibles indican que el ácido fólico [0,4 mg/d], la coenzima Q-10 300 mg/d [60-1200 mg/d] y los ácidos grasos omega-3 [2 g/d (0,28-9,50 g/d)] pueden tener beneficios en el control de los factores de riesgo de ECV", Dr. Liu

Los investigadores observaron ensayos de intervención controlados y aleatorizados que evaluaron **27 tipos diferentes de suplementos antioxidantes.** Encontraron pruebas sólidas de que varios ofrecían beneficios cardiovasculares. **Estos incluyeron los ácidos grasos omega-3, que disminuyeron la mortalidad por enfermedades cardiovasculares; ácido fólico, que redujo el riesgo de accidente cerebrovascular; y la coenzima Q-10, un antioxidante que a veces se comercializa como CoQ10, que disminuyó la mortalidad por todas las causas.**

El ácido graso omega-6, la L-arginina, la L-citrulina, la vitamina D, el magnesio, **el zinc**, el ácido alfa-lipoico, la melatonina, la catequina, la curcumina, el flavanol, la genisteína y la quercetina también mostraron evidencia de reducción del riesgo cardiovascular.

## A largo plazo

---

No todos los suplementos fueron beneficiosos. La vitamina C, la D, la E y el selenio no mostraron ningún efecto sobre los resultados de enfermedades cardiovasculares a largo plazo o las probabilidades de diabetes tipo 2. **Y los suplementos de betacaroteno aumentaron la mortalidad por todas las causas.**

Según los investigadores, los hallazgos apuntan a la **necesidad de intervenciones dietéticas más personalizadas y basadas en la precisión que involucren combinaciones específicas de suplementos beneficiosos**. Se necesitan más estudios, incluidos ensayos de intervención grandes y de alta calidad para investigar los efectos a largo plazo de ciertos micronutrientes en la salud.

"Es importante identificar la mezcla óptima de micronutrientes ya que no todos son beneficiosos, y algunos incluso pueden tener efectos nocivos", afirma el profesor Liu. Este experto recuerda que aunque sepamos "exactamente cómo y en qué medida, en base a estos resultados, debe ser la dosis de ácido fólico, la coenzima Q-10 y los ácidos grasos omega-3 en prevención cardíaca primaria, requerirá de ensayos de intervención más grandes, mejores y más largos para evaluar. Mientras tanto, los datos disponibles hasta la fecha indican que el ácido fólico [0,4 mg/d], la coenzima Q-10 300 mg/d [60-1200 mg/d] y los ácidos grasos omega-3 [2 g/d (0,28-9,50 g/d)] pueden tener beneficios en el control de los factores de riesgo de ECV e, incluso, **reducir su riesgo como agentes en la prevención primaria, particularmente entre personas en países de bajos y medianos ingresos**".

Para la **Dra. Esther Merino**, cardióloga del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y del Hospital Quirónsalud San José, "varios estudios previos habían arrojado resultados controvertidos con relación a la suplementación con micronutrientes para reducir el riesgo cardiovascular. En esta revisión se han identificado tanto micronutrientes que reducen el riesgo cardiovascular como aquellos que tienen efecto neutro o incluso negativo. **Es un análisis que, sin duda, establecerá las bases de futuros ensayos clínicos que estudien posibles nuevos tratamientos preventivos**".

"Es un análisis que, sin duda, establecerá las bases de futuros ensayos clínicos que estudien posibles nuevos tratamientos preventivos", Dra. Merino

Opina el **Dr. Domingo Carrera**, especialista en Nutrición del Centro-Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), que el trabajo es "**sumamente interesante ya que analiza muchos otros estudios sobre micronutrientes, la población estudiada es bastante alta y se centra en efectos beneficiosos (o no) y perjudiciales**". Hoy en día se recomiendan muchos micronutrientes como suplementos, por su potente efecto antioxidante, pero hay que concretar cuáles de todos los que se recomiendan son beneficiosos para la salud cardiovascular, y en concreto para la prevención del infarto de miocardio y/o el accidente cerebrovascular. Y en el estudio se desgana el efecto en concreto de cada uno y cuál es ese efecto. También destaca otros que, si bien pueden ser beneficiosos como antioxidantes para otros sistemas, en el aparato cardiovascular no han reflejado beneficio alguno. Y **muy importante subrayar otros que, siendo beneficiosos para algunos aspectos de salud, pueden ser perjudiciales para la salud cardiovascular**. Muy interesante y espero que se profundice más en el tema porque es muy importante".

Como bien hemos dicho anteriormente, "los resultados son positivos en el caso de los suplementos de ácidos omega-3 (reducen mortalidad cardiovascular), ácido fólico (reduce accidentes cerebrovasculares) y coenzima Q-10 (reduce mortalidad por todas las causas). **Los mecanismos que favorecen estos efectos beneficiosos son variados**: pueden reducir ciertos tipos de colesterol u otras sustancias como la homocisteína, que es dañina desde el punto de vista vascular, hasta efectos antioxidantes al ayudar a las células a eliminar **ciertos productos que favorecen el envejecimiento y las enfermedades crónicas**", recuerda la Dra Merino.

"Los ácidos omega-3 pueden reducir el nivel de triglicéridos en sangre. Se ha visto que reducen la incidencia de arritmias cardíacas. Pueden disminuir la tensión arterial y la acumulación de la placa aterogénica en las arterias", Dr. Carrera

En este sentido, apunta el Dr. Carrera que "los ácidos omega-3 pueden reducir el nivel de triglicéridos en sangre. Se ha visto que reducen la incidencia de arritmias cardíacas. Pueden disminuir la tensión arterial y la acumulación de la placa aterogénica en las arterias. **En cuanto al ácido fólico o vitamina B9, reducen los niveles de homocisteína en sangre**, lo cual aumenta la vasodilatación arterial, reduce la oxidación del LDL (colesterol o malo), mejora la coagulación sanguínea y la agregación plaquetaria y aumenta la flexibilidad de los vasos sanguíneos. **Respecto a la coenzima Q-10, es un agente bioenergético en las mitocondrias**".

## El papel de la dieta

---

**Ante el boom de las vitaminas y los suplementos**, ambos especialistas consideran que **la mejor prescripción para cuidar al motor del organismo es la dieta**. "En algunos casos y siempre individualizando, es posible que se prescriban suplementos, **aunque la recomendación general, tanto para personas que ya hayan padecido un problema**

**cardiovascular como para aquellas en riesgo de padecerlo**, es seguir una dieta variada, ya que muchos micronutrientes los encontramos de forma natural en alimentos como pescado, frutas y verduras... Nuestra dieta mediterránea es rica en antioxidantes”, recuerda la cardióloga.

Incluso, como señala el experto del CMED, “puede ser perjudicial tomar demasiados suplementos ya que, según dice el estudio, **algunos como el betacaroteno, que es un gran antioxidante que previene el cáncer y otras enfermedades**, pueden ser perjudiciales para el corazón. Podemos centrarnos en tomar los que se han demostrado beneficiosos: ácidos omega-3, la Q-10, el ácido fólico, la vitamina C, el magnesio y el potasio. Los demás si bien pueden ser beneficiosos para otros sistemas, no aportan beneficios en la salud cardiovascular. Y **al llevar una alimentación sana y equilibrada, ya recibimos dosis suficientes de otros nutrientes beneficiosos y no necesitamos suplementarlos**”.

De la vitamina que sí hay que huir es de la E, que “parece tener un efecto ni beneficioso ni perjudicial, pero en el caso de los suplementos con betacarotenos, **los resultados han sido negativos para la salud por lo que no deberían consumirse**”, aconseja la Dra Merino, que insiste también “en que **las estatinas** (los fármacos anticolesterol) pueden interferir con algunas vitaminas. “Es un tema sobre el que aún no tenemos resultados concluyentes, se han planteado hipótesis de suplementación con vitamina D en pacientes en tratamiento con estatinas aunque los últimos estudios no han encontrado un claro beneficio”, subraya.

“Sabemos que la alimentación y el estilo de vida que llevamos no es el adecuado (sedentarismo, tabaquismo, **alimentación cargada en grasas saturadas, azúcares refinados y alimentos ultraprocesados**, obesidad, estrés, exceso de alcohol, etc) para la salud del corazón. **Los suplementos que tomemos no van a hacer milagros**. Los beneficiosos son antioxidantes que ya están en una alimentación sana. Lo que pasa es que si los consumimos en cantidades más elevadas (que solo se puede alcanzar con el consumo en la alimentación más el suplemento) tienen un gran efecto protector. Pero si no los ingerimos con la dieta y además tenemos un estilo de vida que aumenta el estrés oxidativo y la inflamación, no va a ser suficiente con tomar el complemento para reducir eventos cardiovasculares y la mortalidad”, comenta el Dr. Carrera.

Como consejos para mantener sano el corazón, los especialistas españoles recomiendan “**no fumar, seguir una dieta mediterránea moderando o evitando el consumo de alcohol, hacer deporte, mantener a raya nuestro peso y niveles de estrés**. Además, debemos medirnos esporádicamente la tensión arterial y nuestros niveles de colesterol y glucosa con una analítica al menos anual”.

Asimismo se debe seguir una dieta con un gran consumo en frutas y verduras, sobre todo hojas verdes (espinaca, acelga, col rizada), brócoli, espárragos, aguacate, etc. También es importante un gran consumo de frutos rojos, cítricos y manzana. Debemos ingerir legumbres con regularidad, **frutos secos** (sobre todo nuez, avellana y almendra), soja, aceite de oliva o canola, avena y cereales integrales no procesados. **Hay que consumir al menos dos días una porción de 100 gramos o más de pescado azul (salmón, trucha, atún, caballa) y proteínas (huevo, carne de pollo y pavo)**.

Asimismo es aconsejable tomar los lácteos desnatados del todo. No consumir más de 200 gramos a la semana de carne roja (ternera, cordero, cerdo), **ni tomar alimentos procesados ni fast food ni bollería industrial**. Se puede tomar vino tinto, pero no más de una copa al día. No consumir mucha sal ni azúcar (limitarla al azúcar de frutas, miel y chocolate puro de cacao al 70% o más). Y, cómo no, beber mucha agua e infusiones como té verde, espino blanco, cola de caballo o romero. La ingesta de carbohidratos debe ser moderada y de preferencia integral. **Y hay que reducir al máximo el consumo de grasa y limitarla a un poco de aceite de oliva, soja o canola**. En los pacientes que ya han tenido un infarto hay que seguir las pautas de la dieta mediterránea descritas anteriormente y eliminar de su vida la sal, el azúcar refinado y las grasas saturadas o trans, y por supuesto, eliminar embutidos, **carnes procesadas**, bollería industrial, comida rápida y precocinada, así como alimentos ultraprocesados.

Es fácil hacerse un **tremendo lío** sobre las vitaminas o los suplementos nutricionales que conviene tomar (o no) para prevenir determinadas enfermedades, proteger los huesos, frenar el estrés oxidativo, perder grasa, ganar músculo, etc, **si tenemos en cuenta los cientos de estudios científicos que se han publicado a su favor, pero también en su contra**.