

ASTENIA PRIMAVERAL

Los límites de los suplementos vitamínicos

Para combatir la astenia, basta con seguir una dieta rica en verduras, cereales y frutas

La primavera no sólo trae consigo alergias y asma bronquial, también impone a muchas personas la indeseada y constante compañía del cansancio, sensación molesta y sin motivo aparente que responde al nombre de astenia. El descanso continuado, que debería ser el mejor remedio, y el más económico, no sirve de mucho. Una alternativa cada vez más frecuente es el recurso a los suplementos vitamínicos. Sin embargo, los últimos estudios sobre los beneficios de estas vitaminas no evidencian tales resultados. Por el contrario, sí revelan que su consumo continuado puede ser perjudicial para la salud. En la mayoría de los casos, la dieta equilibrada es la mejor medicina para afrontar la debilidad y el insomnio, propios de la astenia.

La astenia más frecuente es la que aparece sin ninguna causa que la justifique en las dos épocas del año asociadas a cambios de clima más bruscos, primavera y otoño. Sin enfermedad de base asociada, dura unas semanas y desaparece sin necesidad de tratamiento. En opinión de algunos científicos, los cambios de la ionización de la atmósfera podrían ser los causantes de un descenso en el nivel de endorfinas, las conocidas en lenguaje coloquial como las hormonas de la felicidad. Las endorfinas actúan como respuesta a estímulos como el ejercicio físico y se las asocia con sensación de bienestar, retraso en la percepción de cansancio, aumento del umbral del dolor e incremento de la vitalidad.

Para hacer frente a la astenia no se ha diseñado un tratamiento eficaz reconocido. Por ello, la mayoría de los afectados sue-



le recurrir a vitaminas, tónicos, estimulantes suaves que incorporan carnitina, arginina, ácido aspártico, citrulina, deanol, ginseng o hipérico, entre otros componentes.

Siempre que la astenia sea leve (primaveral u otoñal), lo más aconsejable es combatirla con una dieta equilibrada rica en verduras, cereales, y frutas. Comenzar el día con un buen desayuno y finalizarlo con una cena ligera dos horas antes de acostarse es de gran ayuda. Una buena hidratación y ejercicio moderado al aire libre, así como mantener una actitud positiva y optimista, completa la mejor de las recetas. Se ha comprobado que el buen humor y la risa estimulan la liberación de endorfinas. A pesar de todo, será necesario acudir al médico si un cuadro de estas características se intensifica durante más de un mes.

Pero no sólo la astenia es causa del consumo de suplementos vitamínicos. Millones de personas en el mundo desarrollado toman vitaminas, minerales, enzimas, pigmentos vegetales, además de antioxidantes, con propósitos tan dispares como prevenir el cáncer y la arteriosclerosis, la búsqueda de una mayor longevidad y salud, compensar hábitos inadecuados de vida, anular el efecto de los radicales libres, prevenir el Alzheimer y otras enfermedades degenerativas. Estos compuestos se encuentran con cierta facilidad tanto en preparados farmacológicos como, cada vez más, en productos alimentarios enriquecidos.

Por el momento, en España no hay estadísticas fiables que expliquen el volumen de consumo de suplementos vitamínicos y

minerales. Y el número de trabajos publicados es muy escaso. Los estudios estiman que, en algunas comunidades autónomas, del 9% al 28% de la población consume de forma frecuente este tipo de suplementos. En Estados Unidos se calcula que su ingesta es habitual entre el 20% y el 46% de la población; la media europea se sitúa alrededor del 20%.

Pese a su elevado consumo, son muchas las dudas razonables sobre sus bondades. De las investigaciones realizadas, algunas de escasa solidez científica, se extraen conclusiones demasiado discordantes como para lanzar un mensaje claro al consumidor. El estudio más llamativo de los realizados hasta la fecha, publicado en 2007 en la revista *Journal of the American Medical Association* (JAMA), plantea dudas acerca de los pretendidos efectos beneficiosos sobre la salud de una amplia selección de vitaminas (beta-caroteno, vitamina A, C, E y selenio) administradas para prevenir diferentes enfermedades. Según el estudio, los suplementos con betacarotenos y vitaminas A y E organizadas como preventivos se asocian a índices mayores de mortalidad. En el caso de la vitamina C y el selenio no se demuestra ninguna relación.

De los resultados se concluye que el uso de suplementos vitamínicos durante largo tiempo y sin indicación médica puede llegar a ser perjudicial. En la mayoría de los casos, la dieta aporta todos los nutrientes necesarios para el organismo. Sólo en situaciones excepcionales, y por consejo médico, está justificado el uso de suplementos en forma de vitaminas y minerales. ◀



LA ASTENIA

Definida como sensación subjetiva de cansancio, debilidad, agotamiento y somnolencia, a la astenia se añaden otros síntomas como irritabilidad, insomnio, falta de motivación o apatía. Aunque desde un punto de vista médico fatiga y debilidad son conceptos diferentes, se usan como sinónimos de astenia para hacer referencia a un estado de cansancio que persiste incluso en reposo y sin esfuerzo previo.

Sus síntomas son muy frecuentes entre la población; se estima que casi una tercera parte de los pacientes que acuden a los centros de asistencia primaria la manifiestan como uno de los signos que les induce a acudir a la consulta. Aparece con mayor frecuencia en mujeres y en la franja de edad de los 30 a los 40 años.

En la mayoría de los casos, la astenia no tiene una causa clara, si bien pueden registrarse alteraciones endocrinas, metabólicas, infecciosas o cardíacas que la justifiquen. Se habla, entonces, de astenia orgánica. De forma ocasional, la causa desencadenante es psicógena -astenia psicógena- y aparece asociada a trastornos depresivos, cuadros de ansiedad o situaciones de estrés.