

Enfermedad cardiovascular en relación con la ingesta de vitaminas

Laura Ruiz Ruiz

rrlaura@msn.com

Tutor

Ángeles Carbajal Azcona

Resumen: La enfermedad cardiovascular (ECV) constituye la primera causa de muerte en las sociedades desarrolladas, aunque los países mediterráneos, entre ellos España, disfrutan de una situación más favorable. Esta situación ha sido atribuida, entre otros factores, a los hábitos alimentarios característicos del Mediterráneo, y se estima que el consumo de una dieta adecuada y la supresión del tabaquismo podría reducir el riesgo en un 90%. Numerosos nutrientes y componentes bioactivos parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención. Entre los componentes ampliamente estudiados en relación con el menor riesgo cardiovascular están las vitaminas. El efecto de las vitaminas podría estar relacionado con su actividad antioxidante. Sin embargo, estudios con vitaminas antioxidantes (Vitamina E, A, Beta-caroteno) muestran que, no sólo no se disminuye el riesgo sino que se produce un ligero aumento en la mortalidad de pacientes medicados con suplementos vitamínicos. También son de interés las vitaminas del grupo B (folato, B6 y B12) por su relación con el metabolismo de la homocisteína, un factor de riesgo independiente de ECV. Actualmente, se ha puesto de manifiesto el posible papel de la vitamina D, considerándose como un posible nuevo factor de riesgo de ECV. Recientes estudios demuestran el papel de esta vitamina en relación con la hormona tiroidea, mejorando la respuesta a insulina, y previniendo la aterosclerosis. Todo ello pone de relieve la importancia de cuidar el aporte de vitaminas en la dieta a partir de los alimentos y evitar el abuso o mal uso de suplementos vitamínicos que pueden aumentar el riesgo.

Palabras claves: Enfermedad cardiovascular. Vitaminas.

[Revisión Bibliográfica](#)
[Comunicación Oral](#)

Recibido: 21 marzo 2011.

Aceptado: 22 marzo 2011.