

¿Necesito tomar un multivitamínico?

¿Funciona?



Los multivitamínicos pueden ser un apoyo útil para cubrir deficiencias nutricionales y complementar una dieta equilibrada en personas con estilos de vida exigentes o necesidades específicas de salud.

DEPARTAMENTO TÉCNICO DE
LAMBERTS ESPAÑOLA

No hay duda, una dieta equilibrada es la mejor manera de obtener los nutrientes que necesitamos para nuestra salud. El problema es que el ritmo acelerado de la vida moderna, sumado a la contaminación, las aplicaciones agrícolas modernas, el agotamiento de los nutrientes del suelo, la exposición a toxinas y las presiones diarias, puede dificultar la ingesta diaria de nutrientes.

Prácticos y sencillos, los multivitamínicos son una póliza de seguro útil para cubrir estas deficiencias nutricionales, sirviendo como un colchón cuando la vida se interpone en el camino.

¿Quién necesita un multi?

- Adultos maduros o personas con discapacidad o movilidad reducida, tienen dificultades para preparar o comprar alimentos, consumiendo menos alimentos frescos y de alta calidad y, por lo tanto, ingieren menos nutrientes. Las personas mayores también pueden tener menos apetito, lo que, a su vez, puede conducir a una ingesta nutricional más deficiente.
- Mujeres embarazadas y en período de lactancia, puesto que el embarazo aumenta la necesidad de folato y hierro para apoyar la salud de un bebé en crecimiento.
- Personas que comen muchos alimentos procesados pueden carecer de vi-



taminas, minerales y nutrientes esenciales. De igual manera, quienes llevan una vida ajetreada y tienden a comer sobre la marcha.

- Vegetarianos y veganos corren el riesgo de perder nutrientes esenciales que se encuentran principalmente en productos animales, como el hierro, la vitamina B12 y el yodo.
- Cualquier persona que esté bajo presión, agotada o con poca energía, ya

que un nivel bajo de estos nutrientes puede provocar cansancio y mala salud emocional. Muchos nutrientes contribuyen a la producción de energía y al funcionamiento del sistema nervioso, como el magnesio, las vitaminas B y el hierro.

- Quienes tienen mala absorción de nutrientes a consecuencia de una cirugía o padecen afecciones digestivas pueden tener dificultades para absorber los nutrientes eficazmente. En estos casos,

lo mejor es tomar un multivitamínico suave y de fácil absorción recomendado por un nutricionista.

- Entusiastas del deporte y personas con estilos de vida activos y ocupados a menudo tienen una mayor necesidad de vitaminas B y magnesio para obtener energía, así como de vitamina D3 y calcio para la salud de los huesos.
- Cualquier persona que beba grandes cantidades de alcohol debido a que el alcohol afecta la absorción, utilización y almacenamiento en el organismo de micronutrientes, como el calcio, el magnesio y el zinc, que se excretan en mayor cantidad en quienes beben mucho alcohol. Las personas con alcoholismo también suelen presentar niveles bajos de vitaminas A, C, B1, B2, B6 y ácido fólico. Niños a partir de 4 años necesitan una ingesta abundante de vitaminas A, C y D a diario para favorecer su crecimiento y desarrollo.

Si cree que su dieta no es la adecuada y le preocupa su ingesta nutricional, considere tomar un multivitamínico.

¿Cómo debo tomar mi multivitamínico?

No hay una regla estricta sobre cuándo tomarlo, pero como la mayoría de las fórmulas contienen vitaminas liposolubles, como las vitaminas A, D, E y K (que se disuelven en aceite), siempre es mejor tomarlas con una comida.

Mucha gente tiene la costumbre de tomar sus multivitamínicos con el desayuno. Y como estos suelen contener nutrientes que favorecen la producción de energía, tomarlo a esta hora del día tiene sentido porque le preparará para el día.



LOS MULTIVITAMÍNICOS DEBEN TOMARSE CON UNA COMIDA PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS LIPOSOLUBLES

Sin embargo, cabe mencionar que el desayuno debe contener grasas saludables, como: aguacate, huevos, yogur griego, semillas de chía, frutos secos, mantequilla de frutos secos o pescado azul, por ejemplo. De esta manera, le dará al cuerpo la mejor oportunidad de metabolizar los nutrientes que aporta su multinutriente.

¿Qué debemos tener en cuenta junto con mi multinutriente?

Aunque los multivitamínicos ofrecen una amplia gama de vitaminas y minerales esenciales, no suelen contener omega-3, que desempeñan un papel importante en la cognición, la salud cardíaca y la visión. Por ello, recomendamos tomar un aceite de pescado de calidad o microalgas vegetales junto con su multivitamínico.

Además, un probiótico sería un complemento útil para mejorar su bienestar. Si tiene algún problema de salud específico, también puede complementarlo con vitaminas, minerales, hierbas o extractos de plantas.

¿Qué multivitamínico debo tomar?

Hay una amplia gama de estas formulaciones, y las más populares contienen

una buena cantidad de vitaminas y minerales esenciales en cantidades acorde a una fórmula de una toma diaria.

Para elegir el multivitamínico más adecuado, es importante tener en cuenta factores como la edad, el sexo, el estilo de vida y las necesidades individuales de salud. No todas las fórmulas son iguales, por lo que conviene revisar cuidadosamente la composición y la cantidad de nutrientes que aporta cada producto. También es recomendable optar por marcas de confianza que garanticen la calidad y pureza de sus ingredientes. Es recomendable que un profesional de la salud o nutricionista pueda recomendar una fórmula específica según las necesidades personales, especialmente si existen deficiencias nutricionales diagnosticadas o condiciones de salud concretas. Además, es importante recordar que los multivitamínicos no sustituyen una alimentación equilibrada ni hábitos de vida saludables, sino que actúan como un complemento para apoyar el bienestar general. Mantener una dieta variada, descansar adecuadamente y realizar actividad física regular seguirá siendo fundamental para cuidar la salud a largo plazo.

En definitiva, los multivitamínicos pueden ser una herramienta práctica para complementar la alimentación cuando las necesidades nutricionales aumentan o la dieta no es suficiente para cubrir todos los requerimientos. Utilizados de forma adecuada y como parte de un estilo de vida saludable, pueden contribuir a mantener niveles óptimos de nutrientes y apoyar distintas funciones del organismo. No obstante, su uso debe ir acompañado siempre de una alimentación variada y equilibrada.



EL RITMO ACELERADO DE LA VIDA MODERNA DIFICULTA LA INGESTA DIARIA DE NUTRIENTES ESENCIALES NECESARIOS