



# ¿TOMAS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES?

Una encuesta de la OCU de 2021 destaca que **4 de cada 10 personas en España toman suplementos alimenticios (vitaminas, minerales...)**. La mayoría cree que ayudan a prevenir enfermedades o a sentirse mejor, sin cuestionarse si son seguros.

*"Natural" no significa necesariamente "seguro".*



## ¿SON NECESARIOS?

Para la mayoría de las personas la respuesta es no:

- Una dieta variada y equilibrada (rica en frutas, verduras, cereales, legumbres, frutos secos...) proporciona todas las vitaminas y minerales necesarios.
- Aunque se hace publicidad sobre sus múltiples beneficios para la salud, no está demostrado que sean útiles para prevenir enfermedades como el cáncer, la pérdida de memoria, problemas de corazón o reforzar las defensas.
- Hay situaciones en las que sí están recomendados: cirugía gástrica, dietas no completas, etc.

## ¿SON SEGUROS?

No siempre. Pueden:

- producir efectos adversos. Incluso a dosis altas ser tóxicos.
- interferir con los medicamentos que tomamos y hacer que éstos sean menos eficaces.
- retrasar el diagnóstico de una enfermedad y el inicio del tratamiento de la misma.

"Natural" no significa necesariamente "seguro".

Si estás pensando tomarlos, tu profesional de la salud te dirá si en tu caso son necesarios y resolverá tus dudas. Si ya los tomas, es recomendable que le informes.

### Bibliografía:

- Organización de Consumidores y Usuarios. Madrid: OCU; 2021 [Consultado 19/02/2024]. [Suplementos dietéticos: ¿qué, por qué y para qué?](#)

- [Vitaminas y minerales de uso común: eficacia y seguridad](#). INFAC. 2023;31(4):32-45.

**Elaborado por:** Iñigo Aizpurua, Teodoro Alonso, Rosa Añel, Begoña Belarra, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Cancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>a</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Itziar Ochoa, Corpus Peral, Isabel Porras y Juan Uriarte.

**cevime**  
centro vasco de información de medicamentos  
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional de la salud. Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales. ISSN: 2255-3177





# BITAMINA ETA MINERAL OSAGARRIAK HARTZEN DITUZU?

2021ean OCUk egindako inkesta baten arabera, Espainian, 10 pertsonetatik 4k elikagai-osagarriak hartzen dituzte (bitaminak, mineralak...). Gehienek uste dute gaixotasunei aurre egiteko edo hobeto sentitzeko baliagarriak direla, seguruak diren zalantzan jarri gabe.

*"Naturala" dela esateak ez du nahitaez "segurua" dela esan nahi.*

## ■ BEHARREZKOAK AL DIRA?

Pertsona gehienentzat ez:

- Askotariko dieta orekatuak (fruta, barazki, zereal, lekale, fruitu lehor, eta abarretan aberatsa denak) beharrezko bitamina eta mineral guztiak ematen ditu.
- Ez dago frogatuta minbizia, oroimen-galera edo bihotzeko arazoak prebenitzeko edota defentsak indartzeko balio dutenik, nahiz eta osasunerako dituzten onura ugari buruzko publizitatea egin.
- Egoera jakin batzuetan gomendatuta daude: kirurgia gastrikoa, dieta ez-osoak, etab.



## ■ SEGURUAK AL DIRA?

Ez beti:

- Kontrako efektuak eragin ditzakete. Dosi altuetan toxikoak ere izan daitezke.
- Hartzen ditugun medikamentuetan eragin dezakete eta haien eraginkortasuna txikitu.
- Gaixotasun baten diagnostikoa eta bere tratamenduaren hasiera atzeratu dezakete.

"Naturala" dela esateak ez du nahitaez "segurua" dela esan nahi.

Halako osagarriak hartzea pentsatzen ari bazara, zure osasun-arloko profesionalak esango dizu zure kasuan beharrezkoak diren, eta zalantzak argituko dizkizu. Dagoeneko hartzen ari bazara, gomendagarria da zure osasun-arloko profesionalari jakinaraztea.

### Bibliogra a:

- Organización de Consumidores y Usuarios. Madrid: OCU: 2021 [2024/02/19 kontsultatuta]. [Suplementos dietéticos: ¿qué, por qué y para qué?](#)

- [Erabilera komuneko bitaminak eta mineralak: e. kazia eta segurtasuna](#). INFAC. 2023;31(4):32-45.

**Egileak:** Iñigo Aizpurua, Teodoro Alonso, Rosa Añel, Begoña Belarra, Naiara Bidaburu, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Nagore Lejarza, Itxasne Lekue, M<sup>a</sup> José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Itziar Ochoa, Corpus Peral, Isabel Porrás eta Juan Uriarte.

**cevime**  
centro vasco de información de medicamentos  
medikamentu informazioa euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Fitxa honen helburu bakarra informazioa ematea da, eta inola ez ditu ordezkatzen zure osasun arloko profesionalak emandako gomendioak. Guztiz debekatuta dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea. ISSN: 2255-3177

