

NOTA DE PRENSA

Madrid, 11 de mayo de 2009



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

La carencia de ciertas vitaminas puede producir fatiga, ánimo decaído, falta de tono muscular y alteraciones en la conducta

- **Es importante seguir una dieta rica en verduras y frutas para evitar el déficit de determinadas vitaminas. Es recomendable no quitar la piel a la fruta, ya que en ella es donde se acumulan la mayoría de vitaminas y minerales.**
- **Para que un complejo vitamínico tenga eficacia en la prevención de estados carenciales leves o en la mejora del rendimiento físico o intelectual, se debería tomar entre 2 y 3 meses. En otras situaciones de especial requerimiento de vitaminas, se debe consultar al médico.**
- **La undécima entrega de la campaña de educación para la salud *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Consumo, está dedicada al uso adecuado de vitaminas para prevenir y abordar los estados de cansancio y decaimiento y cuenta con el patrocinio de Bayer HealthCare.**

Las vitaminas son micronutrientes esenciales en nuestra dieta, ya que nuestro organismo es incapaz de *fabricarlas* por sí mismo. Entre sus funciones destacan la participación en el buen funcionamiento del sistema inmunitario, la absorción del calcio para la formación del hueso, la ayuda para obtener energía a partir del metabolismo de los alimentos, la protección de las mucosas, el favorecimiento del buen estado de la piel, etc. Para asegurar un aporte adecuado es importante una dieta variada y equilibrada. Sin embargo, el ritmo de vida actual ha provocado un aumento de la demanda de complementos alimenticios en la farmacia. Dentro de estos productos están los complejos vitamínicos como tales o asociados a sustancias como el ginseng, los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y 6 o la coenzima Q 10, útil en la obtención de energía y con un destacado papel antioxidante. En algunas situaciones las necesidades de vitaminas pueden estar aumentadas, como en la etapa de crecimiento, el embarazo o la lactancia. Mención especial merece la situación de la población anciana, debido a que en muchas ocasiones su dieta es monótona e incluso insuficiente por dificultades para la masticación, menor apetito, polimedicación, etc. Uno de los síntomas más frecuentes del déficit de vitaminas suele ser la sensación de cansancio o agotamiento.

Precisamente con ese objeto de ayudar al farmacéutico en su misión de asesorar y concienciar a pacientes y familiares de la importancia de cubrir las necesidades vitamínicas de una forma correcta, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la undécima entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a las carencias vitamínicas, sus consecuencias para la salud y su solución. Las diez entregas previas de esta iniciativa, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad y Consumo, han sido difundidas en meses precedentes a través de medios de comunicación y farmacias comunitarias de

toda España, y han profundizado sobre problemas de salud de consulta frecuente en la farmacia como la protección solar, el uso y aplicación de piercing y tatuajes, la prevención y abordaje de la pediculosis, la alopecia, el dolor crónico, la dermatitis atópica, la meningitis y la sepsis, el asma, el acné y las infecciones del tracto urinario.

La ficha de vitaminas, que cuenta con el patrocinio de Bayer HealthCare, explica que la carencia de ciertas vitaminas puede producir fatiga, ánimo decaído, falta de tono muscular, inapetencia, pérdida de peso y alteraciones de la conducta como insomnio o irritabilidad. “Es frecuente pensar que los cereales, el pan, las patatas, las legumbres secas y los productos lácteos no desnatados son alimentos que engordan, y por ello se suele prescindir de ellos en muchas dietas para adelgazar. También es frecuente la ingesta insuficiente de frutas y verduras. Sin embargo, ambas prácticas son erróneas, debido a que la ausencia de estos alimentos provoca carencias vitamínicas”, afirma Alejandro Eguilleor, farmacéutico comunitario de Madrid y coordinador científico de la campaña, quien añade que “las vitaminas tomadas en la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) no entrañan ningún peligro para su salud. Éste podría venir derivado de un mal uso de las mismas, tomadas en dosis excesivas o durante más tiempo del recomendable y sin control por parte del médico o farmacéutico”.

Como en las entregas anteriores, la ficha ofrece una serie de consejos útiles y prácticos para prevenir y solucionar carencias vitamínicas. Así, se destaca que existen casos en los que una persona puede necesitar un aporte vitamínico para prevenir un estado carencial, por aumento de la actividad física o mental, por disminución del aporte calórico por algún motivo determinado, después de un proceso infeccioso, en momentos de astenia o debilidad, embarazo y lactancia, etc. Es entonces cuando existen complejos vitamínicos que el médico o farmacéutico recomendarán, analizando las necesidades concretas de cada paciente.

Otro de los mensajes clave de la ficha destaca la importancia de seguir una dieta rica en verduras y frutas para evitar el déficit de determinadas vitaminas; no quitar la piel a la fruta, ya que en ella es donde se acumulan la mayoría de vitaminas y minerales; evitar cocinar los alimentos en exceso, ya que la temperatura o el tiempo excesivo de cocción pueden destruirlas; lavar las verduras recién compradas con agua hirviendo para mejorar su conservación y evitar el deterioro enzimático y moderar el consumo de tabaco y alcohol, que aumenta las necesidades vitamínicas, sobre todo del grupo B, ácido fólico y vitamina C.

Se adjunta la ficha de recomendaciones en PDF para que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2009 SEFAC ha sido galardonada con cinco de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2008*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Pedro Molina Porlán, coordinador general de SEFAC, en la dirección pmolina@sefac.org o en los teléfonos 91 522 13 13 / 685 52 33 53.