

La vitamina E, mala para los huesos

Los suplementos vitamínicos no proporcionan siempre un plus de salud. La última advertencia llega desde Japón, donde un grupo de investigadores de la **Universidad de Keio y de **Tokio** ha demostrado el efecto negativo de la vitamina E en los huesos. Esta vitamina, presente en algunos de los suplementos vitamínicos más consumidos, disminuye la masa ósea y reduce la fortaleza del esqueleto, según publican en la revista científica «**Nature Medicine**».**

FUENTE | [ABC Periódico Electrónico S.A.](#)

05/03/2012

Los científicos recuerdan que sus hallazgos se deberían tener en cuenta por las autoridades sanitarias por las implicaciones que puede tener en salud pública. La cantidad de vitamina E que se adquiere con alimentos como las nueces o el aceite de girasol y el germen de trigo no comportaría ningún riesgo para nuestros huesos, pero sí con los niveles encontrados en los complejos multivitamínicos, se advierte en el estudio.

Los huesos se mantienen fuertes por un difícil equilibrio entre las células formadoras de hueso llamadas osteoblastos y las que lo degradan, los osteoclastos. Los osteoblastos favorecen la reparación del hueso y los osteoclastos ayudan a su remodelación.

Se sabe desde hace tiempo que la vitamina D, presente en la yema del huevo o en pescados grasos como las sardinas, favorece la fortaleza de los huesos. Pero se conocía menos el papel de la vitamina E. Algunos estudios preliminares habían apuntado también propiedades positivas en el esqueleto. Se le atribuía este efecto por ser dependiente de las propiedades antioxidantes del alfa tocoferol. Pero las investigaciones realizadas por las universidades de Keio y Tokio en Japón no solo echan por tierra estos beneficios sino que advierten que puede debilitar la masa ósea.

EFECTO DEGRADADOR

Para llegar a esta conclusión, Shu Takeda y sus colaboradores estudiaron la calidad ósea de un ratón diseñado genéticamente para sufrir deficiencia de vitamina E. El animal disfrutaba de una masa ósea de gran calidad porque su masa ósea no se degradaba. También estudiaron a animales y ratas sanos, a los que proporcionaron una cantidad de alfa tocoferol o vitamina E similar a la que se puede encontrar en los suplementos vitamínicos más consumidos. En estos roedores vieron cómo perdieron masa ósea. Su estudio demuestra que la vitamina E favorece la formación de osteoclastos, las células que degradan el hueso, pese al efecto positivo que tiene la vitamina E como antioxidante.

No es la primera vez que una investigación cuestiona los suplementos vitamínicos. Varios trabajos han demostrado que no hay motivos para su consumo

generalizado y que su toma indiscriminada puede hacer más mal que bien. El último trabajo en este sentido aseguraba que productos multivitamínicos, con una mezcla de vitamina B6 y ácido fólico, al igual que minerales como el hierro, el magnesio, el zinc y el cobre, estaban asociados a un mayor riesgo de mortalidad general, sobre todo en las mujeres mayores.

Autor: N. Ramírez de Castro