



Vitamina B6

RESUMEN

Introducción

La vitamina B6 es una vitamina hidrosoluble. Existen tres formas naturales de vitamina B6: piridoxina, piridoxamina y piridoxal, y todas están normalmente presentes en los alimentos. Los humanos dependen de fuentes externas para cubrir sus necesidades de vitamina B6 y la forma piridoxal-5-fosfato (PLP) es de gran importancia.

Funciones para la salud

Una ingesta adecuada de vitamina B6 (piridoxina) es esencial puesto que ayuda al cuerpo a:

- convertir alimentos en glucosa, que es utilizada para producir energía;
- formar neurotransmisores, que transportan señales de una célula nerviosa a otra;
- producir hormonas, glóbulos rojos y células del sistema inmunitario;
- controlar (junto con la vitamina B12 y la vitamina B9) el nivel de homocisteína en la sangre, un aminoácido que podría estar asociado con las enfermedades cardíacas.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, que presta asesoramiento científico a los responsables políticos, ha confirmado que se han demostrado unos claros beneficios para la salud de la ingesta de vitamina B6 en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Funcionamiento normal del metabolismo de proteínas y glucógeno;
- Funcionamiento normal del sistema nervioso;
- Formación normal de glóbulos rojos;
- Funcionamiento normal del sistema inmunitario;
- Regulación de la actividad hormonal.

Reducción del riesgo de enfermedad

Enfermedades cardiovasculares

Diversas observaciones han sugerido que una ingesta reducida de vitamina B6 está asociada con un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Además, se ha observado que la vitamina B6 desempeña un papel en la disminución del nivel de homocisteína en la sangre; un nivel alto de este aminoácido parece estar asociado con las enfermedades cardíacas, pero no está claro si el reducir el nivel de homocisteína reduciría el riesgo de dichas enfermedades.

Función inmunitaria

Estudios indican que un aporte adecuado de vitamina B6 es especialmente importante para las personas mayores, puesto que este grupo tiene con frecuencia una función inmunitaria deficiente. Se ha observado que la cantidad de vitamina B6 necesaria para mejorar el sistema inmunitario es superior (2,4 mg/día para los hombres; 1,9 mg/día para las mujeres) al aporte recomendado actualmente.

Función cognitiva

Debido a que los hallazgos de los estudios difieren, actualmente no está claro si una suplementación con vitamina B6 y otras vitaminas B podría aminorar el declive cognitivo relacionado con la edad (p. ej., percepción, atención, tiempo de reacción y memoria).

Cálculos renales

Los resultados de algunos estudios sugieren que una mayor ingesta de vitamina B6 podría reducir el riesgo de desarrollar cálculos renales, mientras que otros ensayos no han mostrado esta relación.

Otras aplicaciones

Advertencia:

Cualquier tratamiento dietético o farmacéutico con altas dosis de micronutrientes necesita supervisión médica.

Efectos secundarios de los anticonceptivos orales

Mientras que evaluaciones anteriores sugerían un tratamiento con vitamina B6 para mujeres que sufren efectos secundarios de anticonceptivos (p. ej., náuseas, vómitos, depresión), investigaciones más recientes no mostraron ningún beneficio en la prevención de estos efectos secundarios.

Síndrome premenstrual (SPM)

Algunos estudios de un diseño deficiente han mostrado que la vitamina B6 podría mejorar los síntomas de SPM. Sin embargo, ensayos mejor diseñados no han establecido este beneficio.

Depresión

Dado que se ha observado que la vitamina B6 eleva el nivel del neurotransmisor serotonina en la sangre, y un nivel bajo de serotonina está asociado con la depresión, se ha sugerido que la vitamina B6 podría ayudar a reducir los síntomas de depresión.

Náuseas y vómitos durante el embarazo

Diversos estudios indican que una dosis diaria de vitamina B6 podría ayudar a reducir el malestar matutino durante el embarazo, mientras que otros estudios no han establecido este beneficio. Puesto que el malestar matutino también desaparece sin tratamiento alguno, es difícil aportar evidencias claras de los efectos de la vitamina B6.

Síndrome del túnel carpiano

Algunos estudios han sugerido que la vitamina B6 podría ayudar a reducir la inflamación y los síntomas del síndrome del túnel carpiano, pero no todos los estudios han mostrado que sea efectivo. Hasta ahora no hay una evidencia que justifique un tratamiento del síndrome del túnel carpiano con suplementos de vitamina B6.

Recomendaciones para el consumo

El aporte dietético recomendado de vitamina B6 (piridoxina) varía de acuerdo con la edad, sexo, grupo de riesgo y otros criterios aplicados. Para las mujeres adultas se ha establecido un margen de 1,1 a 1,5 mg/día, y para los hombres adultos de 1,3 a 1,7 mg/día.

La necesidad de vitamina B6 aumenta cuando se sigue una dieta rica en proteína, puesto que el metabolismo de la proteína sólo puede funcionar adecuadamente con la ayuda de piridoxina.

Situación de consumo

Sondeos de nutrición nacionales han mostrado que los aportes diarios de vitamina B6 estimados de la mayoría de la gente cumplen las recomendaciones.

Deficiencia

La deficiencia de vitamina B6 raramente se da de forma aislada, suele ocurrir en combinación con un déficit de otras vitaminas del complejo B (especialmente con la vitamina B2).

Los grupos de población con riesgo de una deficiencia de vitamina B son las mujeres embarazadas y lactantes (mayor demanda) y las que toman anticonceptivos, las personas mayores (menor ingesta de alimentos), personas de bajo peso, alcohólicos crónicos y personas con una ingesta de proteínas elevada.

Los síntomas de deficiencia incluyen trastornos del sistema nervioso (irritabilidad, depresión y confusión), sistema inmunitario deficiente e inflamación de la piel y las mucosas.

Fuentes

Fuentes excelentes de vitamina B6 (piridoxina) son el pollo, la ternera, especialmente el hígado, y el cerdo. Algunas buenas fuentes son el pescado (salmón, atún, sardinas, mero y arenques), los frutos secos (nueces, cacahuetes), el pan, el maíz y los cereales integrales. La verdura y la fruta son, en general, fuentes pobres en vitamina B6.

Seguridad

La vitamina B6 en todas sus formas se tolera bien, pero los grandes excesos pueden resultar tóxicos. Una ingesta prolongada de dosis diarias de 500 mg o más podrían causar daños en los nervios sensoriales.

Nivel de ingesta máximo tolerable

Para evitar efectos adversos, las autoridades europeas y estadounidenses han establecido niveles máximos de ingesta de vitamina B6. Mientras que EE. UU. la dosis máxima recomendada es 100 mg de piridoxina al día para los adultos, en la Unión Europea son 25 mg/día.

Interacciones con fármacos

Advertencia:

Debido a las posibles interacciones, los suplementos dietéticos no deben ser tomados con medicamentos sin consultar previamente a un profesional médico.