



Vitamina B7

RESUMEN

Introducción

La vitamina B7, también llamada biotina, vitamina H o vitamina B8, es un miembro incoloro e hidrosoluble del grupo de las vitaminas B. Hay ocho formas diferentes de biotina, pero sólo una de ellas, la biotina D, está presente de manera natural y posee una actividad completa de vitamina. La biotina sólo puede ser sintetizada por bacterias, mohos, levaduras, algas y ciertas especies de plantas.

Funciones para la salud

Una ingesta suficiente de vitamina B7 (biotina) es importante puesto que ayuda al cuerpo a:

- convertir alimentos en glucosa, que es utilizada para producir energía;
- producir ácidos grasos y aminoácidos (los bloques constructores de las proteínas);
- activar el metabolismo de las proteínas/aminoácidos en la raíz del cabello y las células de las uñas.

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 biotina (vitamina B7) en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Metabolismo normal de macronutrientes;
- Funcionamiento normal del metabolismo productor de energía;
- Mantenimiento de la piel y las membranas mucosas normales;
- Funcionamiento normal del sistema nervioso;
- Mantenimiento de un cabello normal.

Reducción del riesgo de enfermedad

Defectos de nacimiento

Aunque no hay evidencia directa de que una deficiencia marginal de biotina cause defectos de nacimientos en los humanos, es recomendable un aporte o suplementación adecuado de biotina durante el embarazo.

Otras aplicaciones

Advertencia:

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

Diabetes

Algunos resultados de estudios preliminares indican que la suplementación con biotina podría mejorar el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes del tipo 2.

Problemas con el cabello y uñas

Evidencia preliminar sugiere que los suplementos de biotina podrían mejorar el estado del cabello o las uñas finos, frágil o quebradizos. Sin embargo, se necesitan ensayos más extensos para evaluar la eficacia de la biotina. Hasta ahora no se han publicado estudios científicos que apoyen un efecto preventivo de la vitamina B7 contra la caída del cabello.

Costra láctea

Los bebés con deficiencia de biotina tienen a menudo la piel del cráneo escamosa. Hasta ahora, sólo informes individuales indican que los suplementos de biotina podrían ser efectivos para tratar esta afección.

Recomendaciones para el consumo

Mientras que en Europa se ha establecido un valor de referencia de 15 a 100 microgramos (MCG) de biotina al día para los adultos, en EE. UU. el nivel de ingesta adecuado para los adultos es de 25 mcg de biotina al día.

Situación de consumo

Sondeos de nutrición nacionales han mostrado que los aportes diarios de vitamina B7 (biotina) estimados de la mayoría de la gente cumplen las recomendaciones.

Deficiencia

La deficiencia de vitamina B7 es extremadamente inusual, lo cual se debe probablemente al hecho de que la biotina es sintetizada por bacterias beneficiosas en el tracto digestivo humano.

Los grupos de riesgo de una deficiencia de biotina son, entre otros, los pacientes alimentados por completo de forma intravenosa, en hemodiálisis, con diabetes mellitus y con una absorción deficiente de las vitaminas de los alimentos. Además, el embarazo podría estar asociado con una deficiencia marginal de biotina.

Los síntomas incluyen pérdida de cabello, piel seca y escamosa, llagas en la comisura de la boca, lengua inflamada y dolorosa, ojos secos, pérdida de apetito, fatiga, insomnio y depresión.

Fuentes

Las fuentes más ricas en vitamina B7 (biotina) son la levadura, el hígado y los riñones. La yema de huevo, la soja, los frutos secos y los cereales también son buenas fuentes. 100 g de hígado contienen aproximadamente 100 microgramos (MCG) de biotina, mientras que la mayoría del resto de las carnes, la verdura y la fruta sólo contienen aproximadamente 1 mcg de biotina / 100 g.

Seguridad

No se ha asociado ninguna toxicidad a la biotina.

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.