

Datos sobre la vitamina E



Muchos alimentos contienen vitamina E, entre ellos los aceites vegetales (como aceites de germen de trigo, girasol y cártamo), frutos secos (como almendras), semillas (como semillas de girasol) y hortalizas de hojas verdes (como espinaca y brócoli).

¿Qué es la vitamina E? ¿Para qué sirve?

La vitamina E es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos. En el cuerpo, actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energía. Las personas también están expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminación del aire y la radiación solar ultravioleta.

El organismo también necesita la vitamina E para estimular el sistema inmunitario a fin de que éste pueda combatir las bacterias y los virus que lo invaden. Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evitar la formación de coágulos de sangre en su interior. Además, las células emplean la vitamina E para interactuar entre sí y para cumplir numerosas funciones importantes.

¿Cuánta vitamina E necesito?

La cantidad de vitamina E que necesita por día depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuación en miligramos (mg).

| Etapas de la vida | Cantidad recomendada |
|--|-----------------------------|
| Bebés hasta los 6 meses de edad | 4 mg |
| Bebés de 7 a 12 meses de edad | 5 mg |
| Niños de 1 a 3 años de edad | 6 mg |
| Niños de 4 a 8 años de edad | 7 mg |
| Niños de 9 a 13 años de edad | 11 mg |
| Adolescentes de 14 a 18 años de edad | 15 mg |
| Adultos | 15 mg |
| Mujeres y adolescentes embarazadas | 15 mg |
| Mujeres y adolescentes en período de lactancia | 19 mg |

¿Qué alimentos son fuente de vitamina E?

La vitamina E se encuentra naturalmente presente en los alimentos y en ciertos alimentos fortificados con vitamina E agregada. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina E, hay que consumir alimentos variados, como los siguientes:

- Los aceites vegetales, por ejemplo, los aceites de germen de trigo, girasol y cártamo, se encuentran entre las fuentes más ricas de vitamina E. Los aceites de maíz y soja también aportan vitamina E.
- Los frutos secos (como maníes, avellanas y, en especial, almendras) y las semillas (como las semillas de girasol) también se encuentran entre las mejores fuentes de vitamina E.
- Las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli, contienen vitamina E.
- Ciertos cereales para el desayuno, jugos de fruta, margarinas y productos para untar, entre otros alimentos, son fortificados con vitamina E agregada. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento contiene vitamina E.

2 • DATOS SOBRE LA VITAMINA E

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de vitamina E existen?

Los suplementos de vitamina E se presentan en diferentes cantidades y formas. Al elegir un suplemento de vitamina E, hay que tener en cuenta dos factores fundamentales:

- 1. La cantidad de vitamina E:** la mayoría de los suplementos minerales multivitamínicos diarios aportan alrededor de 13.5 mg de vitamina E, en tanto que los suplementos de vitamina E por lo general contienen 67 mg o más. Las concentraciones que contienen la mayoría de los suplementos de vitamina E sola suelen ser mucho más elevadas que las cantidades recomendadas. Algunas personas ingieren dosis elevadas porque suponen o esperan que así se mantendrán sanas o reducirán el riesgo de padecer ciertas enfermedades.
- 2. La forma de vitamina E:** aunque la vitamina E parezca una sola sustancia, es en realidad el nombre de ocho compuestos relacionados presentes en los alimentos, entre ellos, el alfatocoferol. Cada forma tiene una potencia, o nivel de actividad, diferente en el organismo.

La vitamina E de fuentes naturales figura comúnmente en las etiquetas de los alimentos y suplementos como “*d*-alfa-tocoferol”. La vitamina E sintética (hecha en laboratorio) figura comúnmente como “*dl*-alfa-tocoferol”. La forma natural es más potente; 1 mg de vitamina E = 1 mg de *d*-alfa-tocoferol (vitamina E natural) = 2 mg de *dl*-alfa-tocoferol (vitamina E sintética).

Algunas etiquetas de alimentos y suplementos dietéticos todavía incluyen la vitamina E en Unidades Internacionales (UI) en lugar de mg. 1 UI de la forma natural de vitamina E equivale a 0.67 mg. 1 UI de la forma sintética de vitamina E equivale a 0.45 mg.

¿Estoy obteniendo suficiente vitamina E?

En los Estados Unidos, la dieta de la mayoría de las personas aporta cantidades de vitamina E inferiores a las recomendadas. Sin embargo, las personas sanas rara vez muestran signos claros de deficiencia de vitamina E (ver la pregunta siguiente para obtener información acerca de los signos de deficiencia de vitamina E).

¿Qué pasa si no obtengo suficiente vitamina E?

La deficiencia de vitamina E es muy poco común en las personas sanas. Casi siempre está relacionada con ciertas enfermedades que causan una mala absorción o digestión de las grasas. Algunos ejemplos incluyen la enfermedad de Crohn, la fibrosis quística y ciertas enfermedades genéticas poco frecuentes como la “abetalipoproteinemía” y la ataxia con deficiencia de vitamina E. El sistema digestivo necesita algo de grasa para absorber la vitamina E.

La deficiencia de vitamina E puede causar daños a los nervios y los músculos con pérdida de sensibilidad en los brazos y las piernas,

pérdida de control del movimiento corporal, debilidad muscular y problemas de la visión. Otro signo de deficiencia es el debilitamiento del sistema inmunitario.

¿Cuáles son algunos de los efectos de la vitamina E en la salud?

Los científicos estudian la vitamina E para determinar cómo afecta a la salud. He aquí varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigación:

Enfermedad cardíaca

Algunos estudios relacionan el mayor consumo de suplementos de vitamina E con un menor riesgo de padecer enfermedad de las arterias coronarias. Sin embargo, los estudios más exhaustivos no han demostrado ningún beneficio alguno. A los participantes de estos estudios se les suministra al azar vitamina E o un placebo (una pastilla falsa, sin vitamina E u otros ingredientes activos) y no se les dice cuál están tomando. Al parecer, los suplementos de vitamina E no ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca, ni reduce su gravedad, ni afecta el riesgo de muerte a causa de esta enfermedad. Los científicos no han podido determinar aún si el consumo de concentraciones elevadas de vitamina E podría proteger el corazón de las personas más jóvenes y sanas que no corren riesgo elevado de sufrir enfermedad cardíaca.

Cáncer

La mayoría de los estudios indican que la vitamina E no ayuda a prevenir el cáncer e incluso podría ser dañina en algunos casos. Por ejemplo, las concentraciones elevadas de vitamina E no han reducido de forma sistemática el riesgo de cáncer de colon y seno en los estudios realizados. Un estudio de gran escala halló que la ingesta de suplementos de vitamina E (180 mg/día [400 UI]) durante varios años aumentó el riesgo de cáncer de próstata en los hombres. Dos investigaciones que estudiaron a hombres y mujeres de mediana edad durante 7 años o más determinaron que dosis adicionales de vitamina E (201–268 mg/día [300–400 UI], en promedio) no los protegió contra ningún tipo de cáncer. Sin embargo, un estudio halló un vínculo entre el uso de suplementos de vitamina E durante 10 o más años y un menor riesgo de muerte a causa del cáncer de vejiga.

Los suplementos dietéticos de vitamina E y otros antioxidantes podrían interactuar con la quimioterapia y la radioterapia. Las personas que reciben tratamiento contra el cáncer deben consultar con su médico u oncólogo antes de tomar suplementos de vitamina E u otros suplementos de antioxidantes, en especial en concentraciones elevadas.

Trastornos oculares

La degeneración macular relacionada con la edad, o la pérdida de la visión frontal en las personas de edad avanzada, y las cataratas, se

3 • DATOS SOBRE LA VITAMINA E

encuentran entre las causas más comunes de pérdida de la visión en los adultos mayores. Los resultados de los estudios de investigación acerca de si la vitamina E puede contribuir en la prevención de estas afecciones son contradictorios. Entre las personas con degeneración macular relacionada con la edad que corren alto riesgo de que empeore a una fase avanzada, un suplemento que contiene concentraciones elevadas de vitamina E, en combinación con otros antioxidantes, zinc y cobre mostró efectos prometedores para retrasar la pérdida de la visión.

Función mental

Varios estudios científicos han investigado si los suplementos de vitamina E podrían ayudar a los adultos mayores a mantenerse mentalmente lúcidos y activos, así como a prevenir o retardar la disminución de las funciones mentales y la enfermedad de Alzheimer. Hasta el momento, los estudios aportan escasas pruebas científicas de que el consumo de suplementos de vitamina E pueda beneficiar a las personas sanas o quienes padecen problemas leves en la función mental a mantener la salud del cerebro.

¿Puede la vitamina E ser perjudicial?

Consumir la vitamina E presente en los alimentos no es peligroso ni perjudicial.

En forma de suplemento, sin embargo, las dosis elevadas de vitamina E podrían aumentar el riesgo de sangrado (menor capacidad de coagulación tras un corte o una herida) y de hemorragia grave en el cerebro (derrame cerebral hemorrágico). Debido a este riesgo, el límite superior para los adultos es de 1,000 mg/día para los suplementos tanto de vitamina E natural como sintética. Esto equivale a 1,500 UI/día para los suplementos de vitamina E natural y 1,100 UI/día para los suplementos de vitamina E sintética. Estos límites superiores son más bajos para los niños. Algunos estudios indican que tomar suplementos de vitamina E aun por debajo de estos límites superiores podría ser perjudicial. Por ejemplo, un ensayo en hombres que tomaron 400 IU/día (180 mg) de vitamina E sintética durante varios años mostró un aumento en el riesgo de cáncer de próstata.

¿Existen interacciones con la vitamina E que debo conocer?

Los suplementos dietéticos de vitamina E pueden interactuar o interferir con ciertos medicamentos que toma. Por ejemplo:

- La vitamina E podría aumentar el riesgo de sangrado en personas que toman medicamentos anticoagulantes o antiplaquetarios, como la warfarina (Coumadin®).

- En un estudio científico, la vitamina E combinada con otros antioxidantes (como la vitamina C, el selenio y el betacaroteno) redujo los efectos de protección cardíaca de dos medicamentos ingeridos en forma combinada (una estatina y una niacina) para controlar las concentraciones de colesterol.
- El consumo de suplementos de antioxidantes durante la quimioterapia o radioterapia contra el cáncer podría afectar la eficacia de estos tratamientos.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados. Además, le explicarán si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

La vitamina E y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, los alimentos fortificados y los suplementos dietéticos podrían aportar nutrientes que, de lo contrario, las personas no consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de crear y mantener una dieta saludable, consulte el enlace externo de *Dietary Guidelines for Americans* y MiPlato, el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Exención de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última actualización: 20 de noviembre de 2020