



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 424/1404 - MEJOR BIODISPONIBILIDAD, MEJOR EFICIENCIA: EL PODER DE LAS VITAMINAS DE ORIGEN VEGETAL

*M. Martín Almendros*

*Médico de Familia. Director Médico del Centro Médico y de Fisioterapia Naturalia. Motril. Granada.*

### Resumen

**Objetivos:** Se evalúa la actividad antioxidante de un complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales naturales extraídos de plantas en comparación con un complemento alimenticio con una fórmula equivalente a base de vitaminas y minerales sintéticos

**Metodología:** Se realiza un estudio clínico en 50 voluntarios deficientes en vitamina C, entre 30 a 60 años de edad. Los sujetos recibieron, durante 2 semanas, 2 comprimidos del producto natural o 2 cápsulas de la fórmula química. La eficacia se evaluó mediante el método PAOT® Skin Technology, que mide la actividad antioxidante del complemento alimenticio mediante electrodos colocados en el antebrazo. Las mediciones se tomaron a D0 y D15 con el estómago vacío.

**Resultados:** Despues de 14 días de suplementación, se observa un incremento estadísticamente significativo del estado antioxidante de los sujetos que recibieron el complemento alimenticio natural de un factor de 2 en comparación con la toma de fórmula química.

**Conclusiones:** Este estudio demuestra el poder antioxidante superior de las vitaminas y minerales naturales sobre las vitaminas y minerales sintéticos. Las vitaminas y minerales naturales presentan una mayor biodisponibilidad, lo que se traduce en un mejor estado antioxidante en aquellos que los toman. Este estudio confirma los resultados obtenidos en los estudios clínicos piloto.

**Palabras clave:** Vitaminas. Natural. Antioxidante.