Piridoxina (vitamina B6): ¿nuevo enfoque para la depresión y la ansiedad?

Publicado el: 10-08-2022

Los suplementos de vitamina B6 (piridoxina) en dosis altas pueden reducir los sentimientos de ansiedad y depresión, sugiere una nueva investigación.

Los investigadores compararon la suplementación de vitamina B6 o cobalamina (vitamina B12) durante un mes con la suplementación con placebo en casi 500 adultos. Los resultados mostraron que la suplementación con vitamina B6 se asoció con reducciones en la ansiedad autonotificada y una tendencia hacia la disminución de los síntomas depresivos.

Además, el grupo de vitamina B6 mostró niveles elevados de ácido gamma-aminobutírico (GABA), como lo indican los resultados de una prueba visual que se administró al final del ensayo. Los resultados de la prueba demostraron cambios sutiles en el rendimiento visual de los participantes. Los investigadores consideraron que esto era consistente con niveles controlados de actividad cerebral relacionada con ácido gamma-aminobutírico.

Sin embargo, "antes de que los médicos recomienden en sus prácticas tomar altas dosis de vitamina B6, se debe realizar un ensayo clínico a gran escala para verificar los hallazgos, evaluar los efectos secundarios y averiguar qué tipos de pacientes se benefician o no", comentó a *Medscape Noticias Médicas* el primer autor del estudio, David Field, Ph. D., profesor asociado de la *School of Psychological and Clinical Language Sciences* de la *University of Reading,* en Reading, Reino Unido.

"Mi estudio relativamente pequeño solo puede considerarse como una prueba de concepto inicial", dijo Field.

Los hallazgos se publicaron en versión electrónica el 22 de julio en el *Journal of Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental.*

¿Comer extracto de levadura?

"La investigación reciente ha vinculado los trastornos del estado de ánimo y algunas otras afecciones neuropsiquiátricas con la alteración de este equilibrio, a menudo en la dirección de niveles elevados de actividad cerebral", anotó Field.

La vitamina B6 es una coenzima en la síntesis de ácido gamma-aminobutírico, un neurotransmisor inhibidor que proviene del glutamato. Algunas investigaciones anteriores han sugerido que las vitaminas B6 y B12 tienen un papel en la mejora de los desenlaces relacionados con el estado de ánimo.

Field había revisado un estudio de 2017 sobre los efectos en el procesamiento visual de comer extracto de levadura, *Marmite,* un alimento en forma de pasta untable popular en Reino Unido que es rico en vitamina B, todos los días durante algunas semanas.[2]

Fuente: https://netsaluti.com