

El peligro de tomar vitaminas

Publicado el: 27-11-2017

El consumo excesivo de fósforo puede ocasionar daños en órganos y tejidos. Las personas que toman grandes dosis de algunas vitaminas y minerales durante largos períodos pueden perjudicar su salud, advirtió un grupo de expertos británicos. El departamento de Nutrición y Control de Calidad de Alimentos del Reino Unido destacó los daños que podría ocasionar el consumo de dosis elevadas de minerales como el fósforo y el zinc.

La entidad propuso la prohibición de los suplementos alimenticios que contengan picolinato de cromo, el cual se teme que favorece el desarrollo del cáncer.

Otro mineral que puede causar daños si se ingiere en exceso es el manganeso, que se relaciona con desórdenes nerviosos y daños musculares.

Igualmente, el fósforo puede ocasionar daños en órganos y tejidos, mientras que el zinc puede afectar el sistema inmunológico.

Los especialistas advirtieron también que el consumo de más de 10 mg diarios de vitamina B6, al menos que se tome por prescripción médica, puede llevar a la pérdida de sensibilidad en brazos y piernas.

Más de 1.000 mg de vitamina C, 1.500 de calcio o 17 mg de hierro cada día pueden causar diarreas o dolores estomacales.

El jefe del departamento de Nutrición y Control de Calidad de Alimentos del Reino Unido, John Krebs, dijo que el estudio se basó en la opinión de expertos independientes.

Asimismo, indicó, se tomó en cuenta el resultado de los más recientes informes científicos sobre el tema.

Fuente: <https://netsaluti.com>