



Edición en galego

# La Voz de Galicia.es

PORTADA GALICIA DEPORTES SOCIEDAD DINERO ESPAÑA MUNDO OPINIÓN PARTICIPA OCIO SERVICIOS  
 Cultura Gente Tendencias Tecnología Canal Si La Guía TV Hoy mujer XLSemanal

## SALUD

# Buscar fuerza en las vitaminas

Al menos un 30% de la población ha consumido complejos vitamínicos, buscando en ellos soluciones para intentar superar el cansancio o las situaciones de estrés

Joel Gómez | 2/11/2007

[Enviar](#) [Imprimir](#) [Volver](#)

El consumo de complejos vitamínicos es superior en Galicia al promedio de España, según el estudio Emovit, realizado entre septiembre del 2006 y y marzo de este año. Coordinado por Rosa María Ortega, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Complutense, Emovit investigó a 13.324 personas con edades de entre 15 y 80 años, así como a 282 farmacias.

En las conclusiones del estudio, que ahora se presentan, se concluye que aproximadamente unos 12,5 millones de españoles, cerca del 30% de la población total, han tomado estos preparados. Más de la mitad de estas personas lo hicieron para superar el cansancio, la causa más habitual del consumo de complejos vitamínicos. Les siguen quienes buscaban ayuda para combatir el estrés. El deporte y situaciones de convalecencia, entre los hombres, y el complemento de dietas y de la alimentación durante el embarazo, en el caso de las mujeres, son las otras situaciones más habituales.

En el estudio, que apoyó un conocido laboratorio farmacéutico, participaron otros docentes de la universidad madrileña. Sus datos señalan que entre los gallegos este consumo se sitúa ocho puntos por encima de la media nacional,

lo mismo que el de leoneses y asturianos, que solo son superados por la mayoría de los ciudadanos de ambas Castillas y Aragón y, sobre todo, por los catalanes. En Madrid, este consumo se sitúa 25 puntos por debajo de la media nacional. Los autores del estudio señalan que el volumen de consumidores regulares de estos complejos en España es de una tercera parte respecto a lo habitual en países nórdicos o anglosajones.

El trabajo ha permitido diseñar un perfil de personas que tienen más de 50 años, su actividad principal es de tipo intelectual, nunca han fumado, comen a diario una media de 2,3 piezas de fruta o verdura y usan suplementos vitamínicos. Además, hasta un 73% de quienes confían en estos fármacos suelen comprar además alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales, en especial zumos, galletas, cereales, pan y, sobre todo, lácteos.

Los autores de la investigación valoran que, aunque muchos estén convencidos de lo contrario y confíen en este hábito, la dieta de este tipo de personas no es la correcta. Ortega resalta que lo que lleva a la población a tener carencias nutricionales es, entre otros factores, el sedentarismo, los cambios de hábitos alimentarios y el desconocimiento de en qué consiste una dieta correcta. Estas carencias pueden provocar enfermedades cardiovasculares, mermas de atención e incluso aumentar la sensación de cansancio o depresión. Para un 14% de los consumidores de estos productos, los complejos vitamínicos son una compañía habitual, un 12% los toman en primavera y un 7% en invierno. Para la mayoría, resultan un recurso puntual en épocas y situaciones vitales específicas.

Compartir

¿Cómo compartir?

Enviar

Imprimir

Volver

---

ENLACES PATROCINADOS

---

**1. El seguro de tu coche ahora en Fénix Directo**

Descubre en Fénix Directo un nuevo concepto de seguro de automóviles con un sólo click y desde tan sólo 281€ Todo Riesgo y 197€ a Terceros. Contrátalo ahora online.  
[www.fenixdirecto.com](http://www.fenixdirecto.com)

**2. Encuentra Coches en Ask.com**

¿Estás buscando un coche? Encuéntralo en Ask.com. Información, venta, ofertas y todos los recursos para tu compra.  
[es.ask.com](http://es.ask.com)

**3. Automóviles Renault, personalidad propia**

En Renault, creamos automóviles. Ven y elige el tuyo.  
[www.renault.es](http://www.renault.es)

---

[ADSL](#)

[CREDITOS](#)

[FOTOGRAFIA](#)

[HIPOTECAS](#)

[INFORMATICA](#)

[MOTOR](#)

[REGALOS](#)

[VIAJES](#)

**Simposio internacional sobre a pobreza e a desigualdade no mundo**