



Vitamina B1

RESUMEN

Introducción

La vitamina B1, también llamada tiamina, es una de las ocho vitaminas B hidrosolubles. Se llama B1 porque fue la primera vitamina B que se descubrió. Los humanos dependen de los alimentos para cubrir sus necesidades de vitamina B1.

Funciones para la salud

Las principales funciones de la vitamina B1 (pirofosfato de tiamina) están relacionadas con su papel de molécula 'ayudante', una de las llamadas coenzimas, que activan las enzimas, las proteínas que controlan los procesos bioquímicos que tienen lugar en el organismo. Es importante ingerir la suficiente vitamina B1 (tiamina), puesto que desempeña un papel esencial en:

- la producción de energía a partir de los alimentos,
- la síntesis de los ácidos nucleicos (p. ej., el ADN),
- la conducción de los impulsos nerviosos.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, que presta asesoramiento científico a los responsables políticos, ha confirmado que se han demostrado unos claros beneficios para la salud de la ingesta de vitamina B1 en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Funcionamiento normal del corazón;
- Funcionamiento normal del [metabolismo](#) productor de energía;
- Funcionamiento normal del sistema nervioso.

Reducción del riesgo de enfermedad

Enfermedades relacionadas con los ojos

Algunos estudios han sugerido que la vitamina B1, junto con otros micronutrientes como la vitamina A y algunas vitaminas del complejo B (B2, B9, B12), podría proteger las lentes de los ojos frente a la pérdida de visión causada por cataratas.

Otras aplicaciones

Advertencia:

Cualquier tratamiento dietético o farmacéutico con altas dosis de micronutrientes necesita supervisión médica.

Trastornos cerebrales

Algunos trastornos cerebrales, comunes en las personas alcohólicas, pueden ser tratados con éxito con suplementos de vitamina B1 (tiamina).

Enfermedad de Alzheimer

Se ha sugerido que los suplementos de tiamina podrían ayudar a reducir la gravedad de la enfermedad de Alzheimer. No obstante, es necesario seguir investigando antes de poder sugerir la tiamina como un tratamiento efectivo.

Insuficiencia cardíaca

Debido a la falta de pruebas, el papel de la suplementación con tiamina en el mantenimiento de la función cardíaca en personas con una insuficiencia cardíaca sigue siendo una cuestión polémica.

Recomendaciones para el consumo

Debido a que la vitamina B1 facilita la utilización de la energía, las necesidades van unidas al aporte energético, que puede depender en gran parte de los niveles de actividad. Para los adultos se ha recomendado una ingesta media de 0,9–1,1 mg de tiamina al día para las mujeres y 1,1–1,2 mg para los hombres, basándose en un aporte calórico medio.

Situación de consumo

En Europa y EE. UU., la gente normalmente cumple las recomendaciones nacionales de ingesta de vitamina B1. No obstante, el residir en una institución y la pobreza aumentan la probabilidad de una ingesta inadecuada de tiamina en las personas mayores

Deficiencia

La deficiencia de vitamina B1 (tiamina) es poco común, pero se puede dar en personas que extraen la mayoría de las calorías del azúcar o el alcohol. Las personas con una deficiencia de tiamina tienen problemas para digerir hidratos de carbono, lo cual causa una pérdida de agudeza mental, dificultades respiratorias y daños en el corazón.

Fuentes

La vitamina B1 (tiamina) está presente en la mayoría de los alimentos, pero normalmente en pequeñas cantidades. La mejor fuente de tiamina es la levadura de cerveza seca. Otras buenas fuentes son la carne (especialmente el cerdo), algunos tipos de pescado (angula, atún), los cereales y el pan integrales, los frutos secos, las legumbres frescas y secas y las patatas.

Seguridad

La tiamina, por lo general, no es tóxica. Dosis muy altas pueden causar molestias estomacales.

Interacciones con fármacos

Advertencia:

Debido a las posibles interacciones, los suplementos dietéticos no deben ser tomados con medicamentos sin consultar previamente a un profesional médico.