



## Vitamina B5

### RESUMEN

#### Introducción

La vitamina B5, también llamada ácido pantoténico, pertenece al grupo de las vitaminas B hidrosolubles. Su nombre proviene de la palabra griega 'pantos', que significa 'en todas partes', puesto que está presente en todas las células vivas.

#### Funciones para la salud

Una ingesta adecuada de vitamina B5 (ácido pantoténico) es importante puesto que ayuda al cuerpo a:

- convertir alimentos en glucosa, utilizada para producir energía;
- descomponer grasas, hidratos de carbono y proteínas para generar energía;
- sintetizar colesterol;
- formar glóbulos rojos, así como hormonas sexuales y relacionadas con el estrés.

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 ácido pantoténico (vitamina B5) en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Funcionamiento normal del metabolismo productor de energía;
- Rendimiento mental normal;
- Metabolismo y síntesis normales de hormonas esteroides, vitamina D y algunos neurotransmisores.

#### Reducción del riesgo de enfermedad

##### **Cicatrización de heridas**

Estudios, principalmente en tubos de ensayo y animales y tan sólo unos pocos con humanos, sugieren que los suplementos de vitamina B5 podría acelerar la cicatrización de las heridas, especialmente tras una operación.

##### **Colesterol elevado y triglicéridos**

Diversos estudios pequeños sugieren que la vitamina B5 (pantetina) podría ayudar a reducir el colesterol y los triglicéridos en la sangre de las personas con un elevado nivel de grasa en la sangre.

##### **Artritis reumatoide**

Existe evidencia muy preliminar que sugiere que los suplementos de ácido pantoténico podrían ayudar a reducir los síntomas de artritis reumatoide.

## Recomendaciones para el consumo

Dado que no se dispone de información suficiente en la que basarse para recomendar aportes de vitamina B5 (ácido pantoténico), la mayoría de los países han dado una estimación de los niveles seguros y adecuados de ingesta diaria para los grupos de población sana que varía de 3 a 12 mg para los adultos.

### Situación de consumo

Sondeos de nutrición nacionales han mostrado que los aportes diarios de vitamina B5 estimados de la mayoría de la gente cumplen las recomendaciones.

## Deficiencia

Puesto que la vitamina B5 (ácido pantoténico) está presente en alguna medida en todos los alimentos, se asume que raramente se da una deficiencia. No obstante, la deficiencia de ácido pantoténico en humanos no está bien documentada y probablemente no se da de forma aislada, sino junto con deficiencias de otras vitaminas B.

Los grupos de riesgo de una deficiencia son los alcohólicos, las mujeres que toman anticonceptivos orales, personas que no comen lo suficiente (p. ej., personas mayores o en tratamiento postoperatorio) y personas con problemas de absorción (debido a ciertas enfermedades internas).

Los síntomas de una deficiencia de vitamina B5 podrían incluir fatiga, insomnio, depresión, irritabilidad, vómitos, dolor de estómago, quemazón en los pies e infecciones respiratorias altas.

## Fuentes

Las fuentes más ricas de vitamina B5 son la levadura y las vísceras (hígado, riñones, corazón, cerebro), pero los huevos, la leche, la verdura, las legumbres y los cereales integrales son otras fuentes comunes.

## Seguridad

Se considera que la vitamina B5 es segura a dosis equivalentes a la ingesta diaria y a dosis moderadamente superiores. Dosis muy elevadas podrían causar diarrea y potencialmente aumentar el riesgo de hemorragias.

### 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.*