



Los nutrientes de los alimentos, no los suplementos, lo ayudan a vivir más tiempo

Nutrición, 16/11/2020



Una ingesta adecuada de ciertos nutrientes de los alimentos, pero no de los suplementos, está relacionada con una tasa más baja de muerte,

según un estudio del 9 de abril de 2019, *Annals of Internal Medicine*.

Los investigadores observaron la relación entre los alimentos y los suplementos y la muerte por todas las causas entre más de 30.000 adultos. Los resultados muestran que la ingesta adecuada de vitamina K, vitamina A, magnesio, zinc y cobre se relacionó con un menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, pero solo si provenían de alimentos y no de suplementos.

También encontraron que la ingesta excesiva de calcio de los suplementos, más de 1,000 miligramos por día, se asoció con un mayor riesgo de muerte por cáncer. Esta cantidad es difícil de alcanzar con los alimentos, pero es más fácil con los suplementos.

Soy [Jorge Carlos Fernández Francés](#), editor, analista y experto en el sector alimentario. Mi experiencia a lo largo de los años, me ha dado la oportunidad de colaborar en distintos medios de comunicación para difundir las últimas noticias sobre el maravilloso mundo de los alimentos.