

Los suplementos de vitamina B6 en dosis altas pueden calmar la ansiedad y la depresión

Tomar suplementos de vitamina B6 en dosis altas puede ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad y depresión, revela un nuevo estudio. Investigadores de la [Universidad de Reading](#) en Inglaterra informan que los adultos jóvenes que tomaron una dosis 50 veces mayor que la dosis diaria recomendada informaron sentirse menos ansiosos y deprimidos después de un mes.



¿Qué es la vitamina B6?

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

La vitamina B6 ayuda al cuerpo a convertir las proteínas y los carbohidratos en energía y también juega un papel importante en el sistema nervioso. También aumenta la producción del cuerpo de GABA (ácido gamma-aminobutírico), una sustancia química que bloquea los impulsos entre las células nerviosas del cerebro.

La vitamina B6 se encuentra naturalmente en una variedad de alimentos, incluidos el salmón, el atún, los garbanzos y los plátanos.

“El funcionamiento del cerebro se basa en un delicado equilibrio entre las neuronas excitatorias que transportan información y las inhibitoras, que evitan la actividad desbocada”, dice el Dr. David Field de la Universidad de Reading en un comunicado de prensa. “Teorías recientes han relacionado los trastornos del estado de ánimo y algunas otras afecciones neuropsiquiátricas con una alteración de este equilibrio, a menudo en la dirección de niveles elevados de actividad cerebral. La vitamina B6 ayuda al cuerpo a producir un mensajero químico específico que inhibe los impulsos en el cerebro, y nuestro estudio vincula este efecto calmante con la reducción de la ansiedad entre los participantes”.

El estudio proporciona evidencia que falta en estudios anteriores sobre qué impulsa exactamente los efectos reductores del estrés de la marmita y los multivitaminas.

Más de 300 participantes tomaron un placebo o suplementos de vitamina B6 o B12 en 50 veces la cantidad recomendada, alrededor de 70 mg. Cada participante tomó un comprimido al día con la comida. La vitamina B12 tuvo poco efecto en comparación con el placebo, pero la B6 mostró una diferencia estadísticamente confiable.

¿Existe el riesgo de tomar demasiado?



Las pruebas visuales al final del ensayo confirmaron los niveles elevados de GABA en los participantes que tomaban vitamina B6, lo que respalda la hipótesis de que los suplementos redujeron la ansiedad.

El equipo también detectó cambios sutiles pero inofensivos en el rendimiento visual, consistentes con niveles controlados de actividad cerebral. Los funcionarios de salud del Reino Unido recomiendan que las personas no tomen una dosis demasiado alta, más de 200 mg por día, ya que puede provocar una pérdida de sensibilidad en los brazos y las piernas. En unos pocos casos, esto se ha vuelto permanente en personas que han tomado dosis muy altas durante varios meses.

“Muchos alimentos, incluidos el atún, los garbanzos y muchas frutas y verduras, contienen vitamina B6. Sin embargo, las altas dosis utilizadas en este ensayo sugieren que los suplementos serían necesarios para tener un efecto positivo en el estado de ánimo”, continúa el Dr. Field. “Es importante reconocer que esta investigación se encuentra en una etapa inicial y que el efecto de la vitamina B6 sobre la ansiedad en nuestro estudio fue bastante pequeño en comparación con lo que cabría esperar de la medicación. Sin embargo, las intervenciones basadas en la nutrición producen muchos menos efectos secundarios desagradables que los medicamentos, por lo que en el futuro las personas podrían preferirlas como intervención.

"Para que esta sea una opción realista, se necesita más investigación para identificar otras intervenciones basadas en la nutrición que beneficien el bienestar mental, permitiendo que en el futuro se combinen diferentes intervenciones dietéticas para proporcionar mejores resultados", concluye el autor del estudio. “Una posible opción sería combinar suplementos de vitamina B6 con terapias de conversación como la terapia conductual cognitiva para aumentar su efecto”.

El estudio se publica en la revista *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*.

El escritor de [MAILMAX](#) y [Reflexiones y Alternativas](#), Lázaro Castillo, Jr. Contribuyó a este informe.

7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma

El perdón