



VITAMINA B1

INGREDIENTES: Vitamina B1 (Tiamina). Excipiente c.b.p. 1 cápsula de 500mg.

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.

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.

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

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.

La deficiencia de vitamina B1 (tiamina) 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.

PRESENTACIÓN: FRASCO CON 60 COMPRIMIDOS DE 500mg.

MODO DE USO: Tomar 2 comprimidos al día.

La ingesta de 2 comprimidos de 500mg aportan 800mcg de VITAMINA B1.

