



# VITAMINA B2

**INGREDIENTES:** vitamina B2 (riboflavina). Excipiente C.B.P. 1 comprimido de 500mg.

La vitamina B2 o riboflavina es una vitamina hidrosoluble, necesaria para la producción de energía. Los complementos de b2 generalmente se encuentran como parte de una fórmula multivitamínica o vitaminas del complejo B.

La vitamina B2 se encuentra en el cuerpo humano formando parte de coenzimas. Las formas biológicamente activas son fad (flavín adenina dinucleótido) y fmn (flavín mononucleótido). Estos nucleótidos participan en gran cantidad de procesos metabólicos del organismo, entre ellos algunos procesos de vital importancia en el metabolismo aeróbico y la eliminación de toxinas.

La riboflavina también influye en la capacidad antioxidante del cuerpo humano puesto que distintas enzimas como la glutatión reductasa requieren de su presencia para actuar adecuadamente.

Además, la vitamina B2 resulta necesaria para la regeneración celular y la producción de anticuerpos. Dietas deficientes en riboflavina tienen como consecuencia un mayor riesgo cardiovascular. La carencia de vitamina B2 también puede afectar al metabolismo del hierro incrementando el riesgo de anemia.

La deficiencia de riboflavina se ha relacionado con labios agrietados, piel seca, lagrimeo y enrojecimiento de los ojos, anemia, sensibilidad a la luz, síndrome del túnel carpiano, hinchazón de piernas, cataratas, fatiga o debilidad, depresión, migrañas, dificultad para respirar, estrés o depresión.

Los complementos dietéticos con vitamina B2 ayudan a proteger las mucosas. También minimizan el daño causado por el estrés y por el ejercicio, protegiendo el sistema nervioso.

La suplementación de B2 reduce los niveles de homocisteína. Esta sustancia en cantidades elevadas está relacionada con un incremento del riesgo cardiovascular. También puede resultar útil en la prevención de cataratas o en el tratamiento de migrañas.

Los complementos dietéticos con vitamina B2 ayudan a proteger las mucosas. También minimizan el daño causado por el estrés y por el ejercicio, protegiendo el sistema nervioso.

La suplementación de B2 reduce los niveles de homocisteína. Esta sustancia en cantidades elevadas está relacionada con un incremento del riesgo cardiovascular. También puede resultar útil en la prevención de cataratas o en el tratamiento de migrañas. Los estudios han demostrado que la vitamina B2 combinada con vitamina B6 es adecuada para aumentar los niveles de glutatión y estimular el metabolismo del hierro.

Los atletas tienen mayores requerimientos de esta y otras vitaminas del grupo B por lo que puede ser conveniente la complementación de la dieta con esta vitamina.

**PRESENTACIÓN:** FRASCO CON 60 COMPRIMIDOS DE 500mg.

**MODO DE USO:** Tomar 2 comprimidos al día.

La ingesta de 2 comprimidos de 500mg aportan 840mcg de VITAMINA B2.

