

Optimice su salud con la ayuda del ácido pantoténico

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Dado que el ácido pantoténico es sensible al calor y la humedad, consumir alimentos procesados que se sometieron a métodos de fabricación que involucran altas temperaturas, no será suficiente para obtener la cantidad que su cuerpo necesita
- › El ácido pantoténico realiza funciones vitales que pueden ayudar a mantener una salud óptima. Una de estas funciones es promover la síntesis de hormonas en las glándulas suprarrenales, lo que puede ayudarlo a enfrentar situaciones estresantes sin sufrir las consecuencias, por esta razón también se le conoce como la vitamina que "combate el estrés"

Las vitaminas del complejo B son un grupo de ocho vitaminas solubles en agua que influyen en muchos de los procesos fisiológicos. Estas vitaminas también forman parte de los compuestos esenciales para una buena salud. Aunque se clasifican como vitaminas B, todas tienen usos y beneficios únicos.

En este artículo nos enfocaremos en la vitamina B5, mejor conocida como ácido pantoténico. Aquí toda la información sobre la vitamina B5 o ácido pantoténico: sus usos, beneficios, efectos secundarios y la mejor forma de incorporarla a su alimentación.

¿Qué es el ácido pantoténico?

Aunque el ácido pantoténico o vitamina B5 no es tan popular como otras vitaminas B, lo que podría deberse a que es muy fácil obtenerlo de una alimentación saludable y su deficiencia es muy poco común,¹ no significa que no sea importante para la salud. De hecho, esta vitamina se considera esencial, ya que influye en una serie de funciones que lo mantienen con vida, tales como:²

- Descomponer las grasas y los carbohidratos para obtener energía
- Producir glóbulos rojos
- Fabricar hormonas que se relacionan con el sexo y el estrés
- Sintetizar el colesterol

Al igual que otras formas de vitamina B, el ácido pantoténico no se almacena en el cuerpo porque es soluble en agua. El exceso de ácido pantoténico se elimina por la orina, esto significa que debe obtenerlo de su alimentación diaria.³ Aunque la deficiencia de vitamina B5 es muy poco común, no puede descartarse por completo, sobre todo si lleva algún tipo de alimentación que le impide comer alimentos ricos en este nutriente. Algunos de los síntomas más comunes de la deficiencia de ácido pantoténico incluyen:⁴

Fatiga	Insomnio
Depresión	Irritabilidad
Vómito	Dolor abdominal
Ardor en los pies	Infecciones de las vías respiratorias superiores

Los 5 alimentos más ricos en ácido pantoténico

Dado que el ácido pantoténico es sensible al calor y la humedad, consumir alimentos procesados que se sometieron a métodos de fabricación que involucran altas temperaturas, no será suficiente para obtener la cantidad que su cuerpo necesita.

Por suerte, se puede obtener de una gran variedad de alimentos frescos y orgánicos. De hecho, esta vitamina lleva el nombre de la palabra griega "pantos", que significa "en todas partes", ya que se encuentra en varios alimentos de origen animal y vegetal.⁵ Algunos de los alimentos con un alto contenido de ácido pantoténico incluyen:^{6,7,8}

- **Carne y lácteos:** Carne de res, pato, pollo, huevos, yogur natural y vísceras de animales como hígado y riñón
- **Hongos:** Shitake y cremini
- **Vegetales:** Coliflor, brócoli, col rizada, nabo, pepino y acelgas
- **Mariscos:** Langosta, moluscos y salmón salvaje de Alaska
- **Frutas:** Aguacate, fresa y toronja

Si por alguna razón, no puede obtener vitamina B5 de los alimentos que consume, considere tomar un suplemento con el fin de asegurarse de que su cuerpo no se quede sin este, ni otros nutrientes esenciales.

Usos y beneficios del ácido pantoténico

El ácido pantoténico realiza funciones vitales que pueden ayudar a mantener una salud óptima. Una de estas funciones es promover la síntesis de hormonas en las glándulas suprarrenales, lo que puede ayudarlo a enfrentar situaciones estresantes sin sufrir las consecuencias, por esta razón también se le conoce como la vitamina que "combate el estrés".⁹

Pero eso no es todo, también ayuda a producir la coenzima A, que es responsable de muchas reacciones bioquímicas en su cuerpo, que incluyen sintetizar y oxidar los ácidos grasos, así como ayudar a que el hígado metabolice los medicamentos y las

toxinas.¹⁰ Además, el ácido pantoténico también podría proporcionar los siguientes beneficios:^{11,12}

- **Reforzar el tracto digestivo:** Mejora la salud de su tracto digestivo al ayudar al cuerpo a aprovechar otras vitaminas, sobre todo la vitamina B2 (que también se conoce como riboflavina).
- **Reducir los niveles de colesterol:** Varios estudios sugieren que un derivado del ácido pantoténico que se conoce como pantetina, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y triglicéridos.
- **Optimizar la apariencia de la piel:** Una investigación preliminar demuestra que el ácido pantoténico produce efectos hidratantes en la piel. También podría ayudar a promover la cicatrización de heridas, combatir el acné facial y reducir otros problemas relacionados con el acné.
- **Mejorar la salud del cabello:** El ácido pantoténico refuerza los folículos pilosos, lo que promueve el crecimiento y reduce la pérdida de cabello.
- **Controlar los síntomas de la artritis reumatoide:** Esta enfermedad se relaciona con una deficiencia de ácido pantoténico. Los estudios sugieren que la vitamina B5 puede ayudar a controlar los síntomas de este trastorno autoinmune.

Además de los beneficios que acabo de mencionar, el ácido pantoténico también podría ayudar a reforzar la salud de sus ojos y mejorar la función del hígado y el sistema nervioso.

Los efectos de la deficiencia de ácido pantoténico

Dado que el ácido pantoténico está ganando popularidad, ahora los investigadores se propusieron descubrir cuáles son los efectos clínicos de la deficiencia de vitamina B5.

En un estudio, los participantes llevaron una alimentación con un bajo contenido de ácido pantoténico con el fin de inducir la deficiencia de vitamina B5, mientras que en otro estudio se administró un antagonista metabólico del ácido pantoténico. Los resultados de estos estudios demuestran que los niveles bajos de ácido pantoténico, sí

pueden causar efectos adversos, que incluyen molestias gastrointestinales y síntomas neurobiológicos.

Otro estudio que se publicó en American Journal of Medicine demuestra que los niveles bajos de ácido pantoténico se relacionan con el síndrome de ardor en los pies, que fue un problema de salud muy común en Asia durante la Segunda Guerra Mundial. Aunque se utilizaron otras formas de vitamina B para tratar este síndrome, solo la vitamina B5 lo hizo de manera efectiva.¹³

Estos estudios demuestran la importancia del ácido pantoténico en la salud, así que asegúrese de optimizar sus niveles, ya sea a través de su alimentación o suplemento.

La dosis correcta de ácido pantoténico

A diferencia de otras vitaminas, no se ha establecido un consumo diario recomendado (RDA por sus siglas en inglés) para el ácido pantoténico. Pero los médicos recomiendan un consumo adecuado (IA por sus siglas en inglés) diario de 5 miligramos (mg) para adultos y 6 mg para mujeres embarazadas o en etapa de lactancia. Sin embargo, la dosis puede variar según su edad, peso y estado de salud.¹⁴

Con el ácido pantoténico, la sobredosis tampoco es algo común, ya que el exceso de esta vitamina suele eliminarse por la orina. Pero esto no significa que esté bien tomarlo en dosis elevadas, ya que esto podría ponerlo en riesgo de sufrir efectos secundarios.¹⁵ Por esa razón, debe consultar a su médico antes de tomarlo.

Efectos secundarios y posibles interacciones del ácido pantoténico

Por lo general, el ácido pantoténico es seguro, pero cuando se toma en dosis demasiado elevadas, puede causar diarrea, náuseas, acidez, retención de líquidos y dolor en las articulaciones.¹⁶ Además, podría ponerlo en riesgo de sangrado, así que asegúrese de consultar a su médico antes de tomarlo y no exceder el consumo adecuado diario.

Esta vitamina también podría interactuar con otros medicamentos, como anticoagulantes, antibióticos y medicamentos para el Alzheimer. Si toma alguno de estos medicamentos, consulte a su médico antes de tomar un suplemento de ácido pantoténico.¹⁷

Optimice sus niveles de todas las vitaminas B

Es importante considerar que todas las vitaminas B trabajan de manera sinérgica para optimizar su salud. Cada una tiene una función importante en el metabolismo, la producción de energía y otros procesos fisiológicos. Tener niveles bajos de un tipo de vitamina B, podría afectar la efectividad de las demás.

Por desgracia, solo tomar ácido pantoténico durante un largo período de tiempo, podría causar un desequilibrio en los niveles de otras vitaminas B muy importantes. Esta es la razón por la que siempre recomiendo obtener todas las vitaminas B por medio de la alimentación, pero, si planea tomar un suplemento, es mejor comprar un complejo de vitaminas B, que un producto que solo contenga una de estas vitaminas.

Preguntas frecuentes sobre el ácido pantoténico

P: ¿Cuál es la función del ácido pantoténico?

R: El ácido pantoténico influye en una gran variedad de funciones en el cuerpo, tales como:¹⁸

- Convertir las grasas y carbohidratos en energía
- Sintetizar el colesterol y la coenzima A
- Producir glóbulos rojos
- Producir hormonas que se relacionan con el sexo y el estrés
- Reforzar el metabolismo de otras vitaminas

P: ¿Cuál es la diferencia entre la pantetina y el ácido pantoténico?

R: Aunque tanto la pantetina como el ácido pantoténico se venden en forma de suplemento, es importante saber que se trata de dos compuestos diferentes. La pantetina solo es un derivado del ácido pantoténico y, por lo tanto, no es una vitamina.¹⁹

P: ¿A partir de qué dosis de ácido pantoténico se considera excesiva?

R: Tomar de 10 a 20 mg de ácido pantoténico al día se considera excesivo y podría causar diarrea. Recuerde que el consumo diario recomendado de esta vitamina es de 5 mg para adultos y hasta 6 mg para mujeres embarazadas o en etapa de lactancia.²⁰

P: ¿Cuáles son los beneficios del ácido pantoténico?

R: Tener niveles óptimos de ácido pantoténico podría ayudar a reforzar el sistema digestivo, reducir los niveles de colesterol malo, controlar los síntomas de la artritis reumatoide, mejorar la cicatrización de heridas y promover la salud de la piel y el cabello. Al igual que con otras vitaminas B, el ácido pantoténico también podría ayudar a reforzar la salud de sus ojos y mejorar la función del hígado y el sistema nervioso.²¹

Fuentes y Referencias

- ^{1, 6, 12} [Medical News Today April 24, 2017](#)
- ^{2, 4, 5, 11, 14, 17, 18, 21} [University of Maryland Medical Center, Vitamin B5 \(Pantothenic Acid\)](#)
- ³ [Popsugar March 26, 2007](#)
- ⁷ [Precision Nutrition, Vitamin B5](#)
- ^{8, 10, 20} [Linus Pauling Institute, Pantothenic Acid](#)

- ⁹ [Livestrong, Vitamin B5 for Stress](#)
- ¹³ [Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choli](#)
- ^{15, 16} [Livestrong, What Are the Dangers of High Doses of Vitamin B5?](#)
- ¹⁹ [Livestrong, Pantethine vs. Pantothenic Acid](#)