¿Aumenta las defensas? o ¿Sirve para el cansancio? Estas son algunas de las preguntas o mitos más comunes que existen sobre la neurobionta, especialmente en los meses fríos cuando existe mayor circulación de virus respiratorios.

Es común que, al llegar el invierno, sean muchos los chilenos y chilenas que decidan utilizar este medicamento, clasificado como un complejo de vitaminas del grupo B —B1, B6 y B12 con el fin de no resfriarse.

Anuncio Patrocinado

PERMISO CIRCULACIÓN
Segunda cuota

Paga en línea:

www.muninogales.cl

📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl

Nogales
MUNICIPALIDAD

Pero, ¿es realmente efectivo? Javier Bravo, jefe del Programa de Pediatría de la Universidad de Santiago, desmitificó con Diario Usach sobre este popular suplemento.

“Tiene parte de mito y parte de realidad. En general, hay que entender que el cuerpo consume y absorbe vitaminas dependiendo de los requerimientos que tiene. Si tengo una vida sana, duermo las horas que corresponde, tengo una buena alimentación, balanceada, con un aporte de alimentos rico en vitamina B, y hago ejercicios de forma regular, lo más seguro es que mis niveles de vitamina B sean buenos y el aporte que haga la neurobionta no sean muchos”, detalló.

El profesional agregó que “por otro lado, si realmente no tengo las mejores de las dietas, o tengo dietas que restringen ciertos alimentos, no descanso lo suficiente, soy sedentaria, mi organismo va a tener carencia de vitamina B, en ese tipo de personas, que no tiene el balance adecuado, sí aporta”.

En tanto, Dayana Yavar, enfermera jefa de LivingBetter, comentó que “en invierno, muchas personas sienten más agotamiento, contracturas o bajones anímicos, y este suplemento puede ayudar a mejorar su calidad de vida”.

Aunque suele asociarse con el fortalecimiento de las defensas, los profesionales aclaran

que no reemplaza una vacuna ni es un medicamento antiviral. Además, indican que este tipo de suplementos siempre debe ser indicado por un profesional.

Si es que decide utilizarlo, Javier Bravo reveló que “el gran problema de la vitamina B es que su absorción por vía oral como compuesto, como medicamento, es bastante mala, entonces los suplementos de vitamina B, de depósito, que son los intramusculares, son por lejos los más recomendados y son los que efectivamente llegan a concentraciones útiles para las personas”.

Dayana aclaró que “no es magia, pero con una correcta indicación médica y bien administrada, puede marcar una gran diferencia. Es ideal para personas con déficit de vitaminas B, adultos mayores, pacientes con tratamientos prolongados, o quienes enfrentan un invierno más demandante a nivel físico y mental”.

Agregó que la neurobionta puede apoyar en la regeneración celular y metabólica, fortaleciendo la salud general, además de ayudar a reducir la fatiga crónica y el cansancio físico o mental.

Por último, el jefe del Programa de Pediatría de la Universidad de Santiago aclaró si es que es efectivo que su solo consumo ayuda a evitar resfríos en invierno.

“Se le acusan un montón de maravillas, que sí son útiles, pero en escenarios puntuales, si mi dieta no es balanceada y duermo mal, la neurobionta puede ser una ayuda para disminuir el estrés oxidativo en mi cuerpo y ayudar en la regeneración celular, pero efectivamente es un mito que sirve para el resfrío, ya que no sirve para eso, no mejora las defensas propiamente tal, pero si yo tengo una calidad de vida que dista mucho del ideal sí puede ser un aporte”.

y tú, ¿qué opinas?