



NOTA DE PRENSA

Madrid, 18 de octubre de 2018

Nuevo trabajo del estudio científico ANIBES publicado
en la revista *Nutrients*

El estudio científico ANIBES analiza la ingesta dietética y fuentes alimentarias de las vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆ en una muestra representativa de la población española

- Los resultados de este nuevo trabajo científico muestran que un elevado porcentaje de la población participante en el estudio ANIBES cumple con las recomendaciones de ingesta diaria de vitamina B₁ (71,2%), vitamina B₂ (72,0%), vitamina B₃ (99,0%) y vitamina B₆ (77,2%)
- La principal fuente de ingesta de las vitaminas B₁, B₃ y B₆ son el grupo de carne y derivados y para la vitamina B₂ el grupo de leche y productos lácteos

La revista científica *Nutrients* ha publicado recientemente el estudio "Ingesta dietética y fuentes alimentarias de vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆ en una muestra representativa de la población española. Estudio científico ANIBES". Este nuevo trabajo, coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN), tiene como objetivo analizar la ingesta reportada y las fuentes alimentarias de las vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆ en la muestra total participante en el estudio científico ANIBES.

Tal y como señala la investigadora principal del trabajo, la **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid, "según este nuevo trabajo, la ingesta de vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆ en la población española participante en el estudio científico ANIBES es adecuada. En concreto, respecto a la vitamina B₁, el 71,2% de la población del total de la muestra, reportó ingestas superiores al 80% de las recomendaciones europeas de ingesta diaria. En el caso de la vitamina B₂, esta cifra alcanza el 72,0%, en la vitamina B₃ el 99,0% y en la vitamina B₆ el 77,2%."

En lo que se refiere a las fuentes alimentarias más relevantes de este grupo de vitaminas, la Prof. González-Gross destaca que, "la principal fuente de ingesta de las vitaminas B₁, B₃ y B₆ fue el grupo de carne y derivados y para la vitamina B₂, fue el grupo de leche y productos lácteos".

Fuentes alimentarias de vitaminas B₁, B₂, B₃ y B₆

"La vitamina B₁ (tiamina), juega un papel fundamental en el metabolismo energético y, por tanto, en el crecimiento, desarrollo y actividad celular", explica la investigadora principal de este trabajo científico.

"Las principales fuentes de vitamina B₁ para la totalidad de la muestra fueron el grupo de carnes y derivados (28,23%), seguido del grupo de cereales y derivados (23,90%) y el de verduras y hortalizas (11,56%)". Por su parte, "los grupos de leche y productos lácteos (9,29%), frutas

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

(6,40%), legumbres (4,68%) y precocinados (3,91%) completan el listado con el que se alcanza más del 85% del total de la ingesta de vitamina B₁ reportada". En este sentido, señala por otro lado que "el grupo de precocinados registra un mayor porcentaje en el grupo de niños (5,48%) y adolescentes (5,86%), mientras que el grupo de legumbres lo hizo en el grupo de población de mayor edad (5,76%)".

Por su parte, la vitamina B₂ (riboflavina), "es un componente esencial de dos coenzimas relevantes que intervienen en la producción de energía", subraya la Prof. González-Gross. "La mayor fuente de ingesta de esta vitamina "fue el grupo de leche y productos lácteos (32,22%), siendo mayor su contribución en el grupo de niños (39,77%)". Por su parte, continúa indicando, "el grupo de carnes y derivados aportó el 19,76% y el de cereales y derivados el 11,46%. El grupo de huevos contribuyó un 8,38% y el de verduras y hortalizas un 6,75%". Por grupos de edad, "este último grupo contribuyó en menor medida a la ingesta de vitamina B₂ en los grupos de edad más jóvenes (3,78% en el grupo de niños y 4,08% en el grupo de adolescentes) y en mayor medida en los grupos de mayor edad (6,99% en el caso de los adultos y 8,35% en el grupo de mayores)".

En relación a la vitamina B₃ (niacina), "precursora de las coenzimas dinucleótido de nicotinamida y adenina NAD y NADP, esenciales tanto en las reacciones generadoras de energía como en las anabólicas, respectivamente", su principal fuente alimentaria fue "el grupo de carnes y derivados (34,62%)", aunque "contribuyendo en mayor proporción en los grupos de edad más jóvenes que en los de los mayores". Por su lado, "el grupo de cereales y derivados aportó el 16,84% en el total de la población, siendo mayor en los grupos de edad más jóvenes", mientras que "los pescados y mariscos figuran en tercer lugar (12,08%) seguidos del grupo de leche y productos lácteos (9,37%)".

Por último, respecto a la vitamina B₆ (piridoxina), que "en forma de coenzima, está implicada en una amplia variedad de funciones en el organismo", la Prof. González-Gross especifica que su principal fuente alimentaria fue "el grupo de carnes y derivados (26,64%), pero su contribución fue menor en los grupos de niños y mayores que en los grupos de adolescentes y adultos". Por otro lado, añade, "el grupo de verduras y hortalizas aportó un 16,32% y el de cereales y derivados un 15,40%".

Mielgo-Ayuso J, Aparicio-Ugarriza R, Olza J, Aranceta-Bartrina J, Gil A, Ortega RM, Serra- Majem LI, Varela-Moreiras G, González-Gross M. Dietary Intake and Food Sources of Niacin, Riboflavin, Thiamin and Vitamin B₆ in a Representative Sample of the Spanish Population. The Anthropometry, Intake, and Energy Balance in Spain (ANIBES) Study. *Nutrients*, 2018;10:846; doi:10.3390/nu10040392.

Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

- **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), Director del Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director del Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Ficha técnica del estudio científico ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra total: Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Muestra para este estudio: Individuos de entre 9 y 75 años (n = 2.009)

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos (2,23% error y 95% de margen de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Ángela Rubio | Isabel Estévez
Tel. 91 590 14 37

arubio@torresycarrera.com | iestevez@torresycarrera.com

Coordinado por



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable