chromium-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/chromium-DatosEnEspanol/  
  
  
Cromo  
Hoja informativa para consumidores  
  
  
 Qu es el cromo y para qu sirve?  
El cromo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Los cient ficos no saben con certeza cu l es la funci n del cromo en el organismo, aunque es posible que contribuya al metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las prote nas.  
  
Hay dos tipos principales de cromo. Esta hoja informativa est dedicada al cromo (III), el tipo que se encuentra en los alimentos y en algunos suplementos diet ticos. Un tipo diferente, el cromo (VI) (llamado algunas veces cromo hexavalente ), es un subproducto t xico de la industria.  
  
 Cu nto cromo necesito?  
En la actualidad, los cient ficos no consideran que el cromo sea necesario para tener buena salud. Por otra parte, no se han notificado deficiencias de cromo en personas sanas. Sin embargo, en el 2001 algunos expertos s pensaban que el cromo era un nutriente esencial; por esa raz n, fijaron las cantidades recomendadas en funci n de las pruebas cient ficas disponibles en ese momento. Las cantidades promedio recomendadas por d a, expresadas en microgramos (mcg), que se establecieron en el 2001 son las siguientes:  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses 0,2 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses 5,5 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os 11 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 15 mcg  
Varones de 9 a 13 a os 25 mcg  
Ni as de 9 a 13 a os 21 mcg  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os 35 mcg  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os 24 mcg  
Hombres adultos de 19 a 50 a os 35 mcg  
Mujeres adultas de 19 a 50 a os 25 mcg  
Hombres adultos mayores de 51 a os 30 mcg  
Mujeres adultas mayores de 51 a os 20 mcg  
Adolescentes embarazadas 29 mcg  
Mujeres adultas embarazadas 30 mcg  
Adolescentes en per odo de lactancia 44 mcg  
Mujeres en per odo de lactancia 45 mcg  
 Qu alimentos nos aportan cromo?  
Muchos alimentos contienen cromo. La cantidad de cromo presente en las frutas y las hortalizas depender de la cantidad de cromo que haya en el suelo y el agua donde se cultivan. La cantidad presente en la carne depender de la alimentaci n del animal. El uso de utensilios de acero inoxidable para procesar o cocinar los alimentos puede aumentar la concentraci n de cromo en ellos, ya que cantidades muy peque as de cromo pasan a la comida.  
  
Es posible obtener las cantidades recomendadas de cromo mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
Carnes, como jam n, carne de vacuno y pavo  
Pan y otros productos a base de cereales  
Verduras, como lechuga y habichuelas  
Frutas, como manzanas y bananas  
Jugos, como jugo de uva, naranja y tomate  
Levadura de cerveza y frutos secos  
 Cu les son los tipos de suplementos diet ticos que contienen cromo?  
El cromo se encuentra en muchos suplementos diet ticos, como los de multivitaminas, los de multiminerales y los que contienen solamente cromo. El cromo en los suplementos diet ticos se encuentra en muchas formas, como el picolinato de cromo y el cloruro de cromo. El cuerpo absorbe el cromo siempre de la misma manera cualquiera que sea la forma utilizada en los suplementos.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del cromo en la salud?  
Los cient ficos estudian los suplementos de cromo para entender c mo influyen en la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones:  
  
Concentraciones elevadas de glucosa (az car) en la sangre y diabetes  
Los suplementos de cromo suelen promocionarse como un medio para mejorar el control de la glucosa (az car) en la sangre en personas con diabetes tipo 2. Sin embargo, los resultados de las investigaciones sobre los efectos del cromo en los niveles elevados de glucosa en la sangre o en la diabetes han sido desiguales. La Asociaci n Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) no recomienda los suplementos de cromo para las personas con diabetes dado que el beneficio de estos suplementos no est claro. Hacen falta otros estudios de investigaci n para determinar si los suplementos de cromo podr an mejorar el control de la glucosa en la sangre en algunas personas.  
  
S ndrome metab lico  
El s ndrome metab lico la combinaci n de un exceso de grasa abdominal, niveles elevados de l pidos (grasas) en la sangre, una concentraci n elevada de glucosa en la sangre, presi n arterial elevada y niveles bajos de colesterol HDL (el colesterol bueno ) aumenta el riesgo de enfermedad card aca (cardiopat a), diabetes y accidente cerebrovascular. Algunos ensayos cl nicos han estudiado el efecto de los suplementos de cromo en el s ndrome metab lico. Estos estudios no demostraron beneficio alguno de los suplementos de cromo en las personas con s ndrome metab lico.  
  
S ndrome del ovario poliqu stico  
El s ndrome del ovario poliqu stico (SOP) es un trastorno hormonal que afecta a las mujeres en edad fecunda. Entre los s ntomas se encuentran menstruaci n irregular, infertilidad, exceso de vello en la cara o el cuerpo, acn y aumento de peso. El SOP aumenta el riesgo de diabetes y enfermedad card aca. Los resultados de las investigaciones sobre los efectos de los suplementos de cromo en el SOP han sido desiguales. Los posibles beneficios parecen ser muy limitados. Se necesitan otros estudios para establecer si el consumo de cromo puede reducir el riesgo del SOP o aliviar los s ntomas.  
  
Niveles elevados de colesterol  
Los niveles elevados de colesterol LDL (el colesterol malo ) pueden aumentar el riesgo de infarto del miocardio o de accidente cerebrovascular. En diversos trabajos de investigaci n se ha estudiado si los suplementos de cromo mejoran los niveles de colesterol. Los resultados de estos estudios han sido dispares. Se necesitan m s estudios para determinar si los suplementos de cromo tienen alg n efecto sobre los niveles de colesterol.  
  
Peso y masa corporal magra  
Ciertos suplementos de cromo se promocionan para la p rdida de peso, as como para reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular. Sin embargo, los ensayos cl nicos solo han hallado un beneficio muy reducido. Es poco probable que este beneficio redunde en una diferencia en la salud o en el aspecto f sico.  
  
 Puede ser nocivo el cromo?  
El cromo procedente de los alimentos y suplementos diet ticos no parece ser nocivo, aunque los estudios de investigaci n son limitados. Las personas con enfermedades renales o hep ticas deben ser cuidadosas para no consumir cantidades elevadas de cromo.  
  
 Interact a el cromo con los medicamentos o con otros suplementos diet ticos?  
S . Los suplementos de cromo pueden interactuar o interferir con los medicamentos que una persona est tomando. Por ejemplo:  
  
Insulina. El consumo de cromo junto con insulina podr a ocasionar niveles bajos de az car en la sangre.  
Metformina y otros medicamentos contra la diabetes. Si toma medicamentos contra la diabetes, el consumo de suplementos diet ticos de cromo podr a causar niveles bajos de az car en la sangre.  
Levotiroxina. La levotiroxina es un medicamento que se utiliza para tratar el hipotiroidismo (un trastorno debido a que la gl ndula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea). El consumo de suplementos diet ticos de cromo junto con levotiroxina podr a reducir la cantidad de levotiroxina que absorbe el cuerpo, por lo que es posible que no se logre todo el efecto del medicamento.  
Hable con su m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y los medicamentos, recetados o no recetados, que est tomando. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos, o si los medicamentos que usted toma podr an interferir en la forma en que su cuerpo absorbe o utiliza el cromo u otros nutrientes.  
  
Alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.