



Carga de la vitalidad reducida en la población general y posible solución nutricional

Anne-Laure Tardy, Lionel Noah, Thamiris Tavares y Caroline Amand

Un estudio reciente basado en la Encuesta Nacional de Salud y Bienestar estadounidense, la mayor base de datos online del mundo sobre indicadores de salud proporcionados por los pacientes, ha revelado que una baja vitalidad repercute negativamente en la calidad de vida, las actividades cotidianas y la productividad. Aunque existen soluciones a base de suplementos nutricionales para prevenir la fatiga, el estudio también demostró que las personas que no se implican en la autogestión de su salud tienen el nivel de vitalidad más bajo.

La fatiga y la falta de vitalidad son quejas frecuentes en la atención primaria. Sin embargo, la mayoría de los profesionales de la salud (HCP) no pueden proporcionar soluciones adecuadas por problemas tales como la falta de conciencia sobre el impacto negativo de una baja vitalidad en la calidad de vida (CdV) del paciente y la ausencia de datos epidemiológicos en la población general [1–3].

Se analizó la base de datos de la Encuesta Nacional de Salud y Bienestar (NHWS) (abril-julio de 2018) para comprender mejor el perfil de los europeos sanos con un nivel de vitalidad disminuido y su impacto en su CdV [4]. Un total de 24.295 adultos con un buen estado de salud, de entre 18 y 64 años, fueron asignados a uno de los cuatro grupos de vitalidad en función de la distribución estadística de su puntuación de vitalidad (cuestionario de 12 ítems de la Encuesta corta [SF-12]): <40: vitalidad más baja (n = 4.173), 40 a <50 (n = 9.327), 50 a <60 (n = 9.059) y ≥60: vitalidad más alta (n = 1.736) [4].

El nivel de baja vitalidad tuvo un alto impacto en el deterioro de la CdV y se asoció a una elevada carga económica en la población general. El grupo de vitalidad más baja (<40) estaba relacionado con un mayor odds ratio (OR; intervalo de confianza [IC] del 95 %) de notificación de cualquier problema relacionado con la ansiedad/depresión (10,3; 8,7–12,3), el dolor/malestar (5,6; 4,8–6,5) y las actividades habituales (5,3; 4,2–6,6) evaluadas mediante el cuestionario EuroQoL 5-Dimension 5-Level (EQ-5D-5L) en comparación con el grupo de vitalidad más alta (>60) (Fig. 1). Asimismo, el grupo de baja vitalidad se relacionó con un mayor OR de presentismo y deterioro de la actividad en comparación con el grupo de mayor vitalidad (>60).

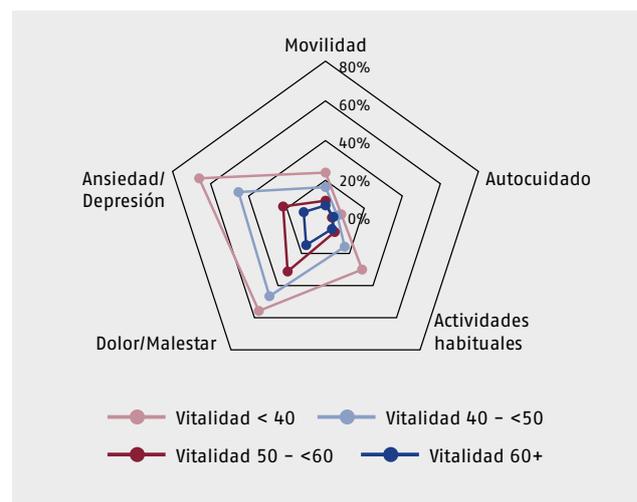


Fig. 1. Porcentaje de participantes que experimentan al menos un problema relacionado con su calidad de vida, según el EQ-5D-5L (adaptado de Tardy et al. 2023 [4])

Con un OR de 2,6 (IC del 95 %: 2,3–2,9), el nivel 1 de la medida de activación del paciente (PAM) (falta de conocimientos y confianza para gestionar su propia salud) fue la característica más asociada con el deterioro de la vitalidad. Esto sugiere que, en el caso de esta población, un mayor compromiso con el autocuidado podría reducir considerablemente la carga que supone en la vida diaria la falta de vitalidad y abre nuevas vías para estrategias sanitarias innovadoras, incluidas soluciones accesibles, que ayuden a modificar el comportamiento de las personas.

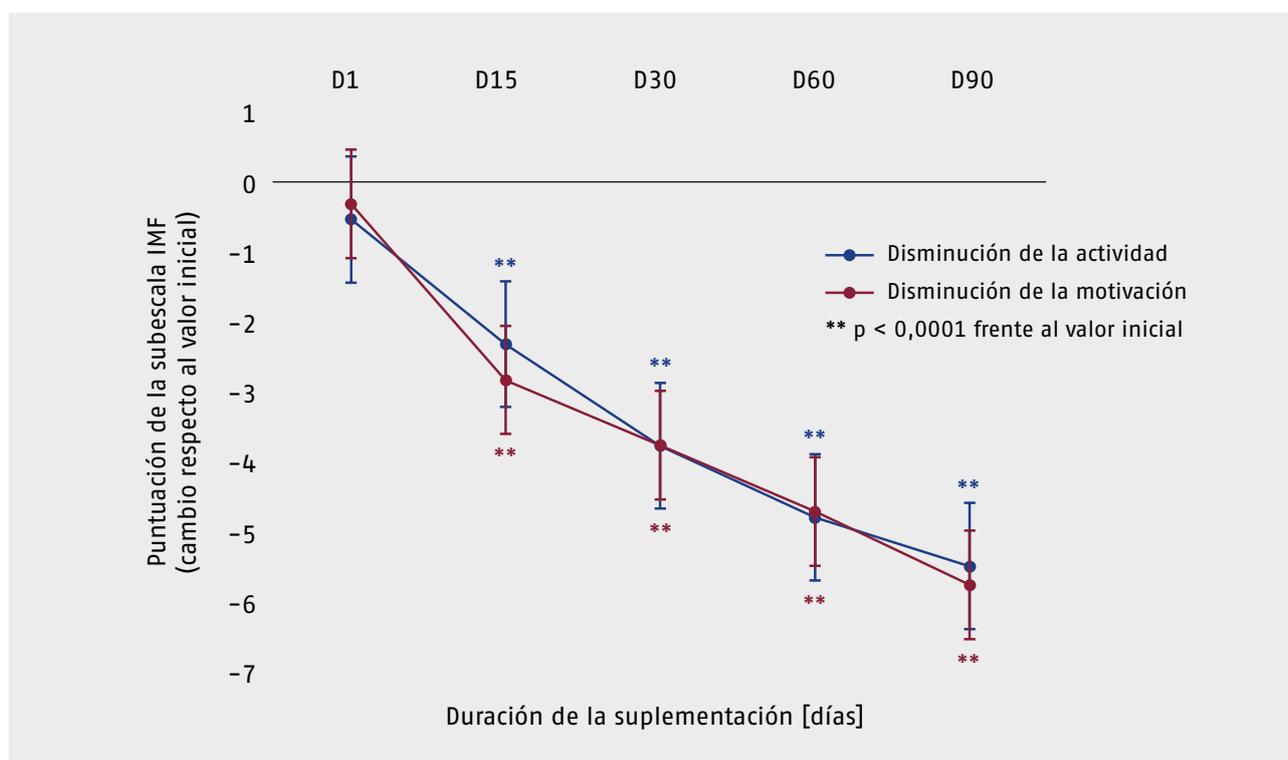


Fig. 2. Diferencia media en las puntuaciones de las subescalas del Inventario Multidimensional de Fatiga (IMF) entre las visitas inicial y postinicial (adaptado de Tardy et al. 2021 [5])

Estudio abierto sobre el Panax ginseng G115®

Curiosamente, estudios abiertos anteriores han demostrado los beneficios de las vitaminas, los minerales y los ingredientes naturales en el bienestar físico y mental [5, 6]. La raíz de Panax ginseng C.A. Meyer (ginseng asiático) se utiliza desde hace siglos en medicina tradicional asiática para una gran variedad de afecciones, entre ellas la fatiga. Un extracto específico, el G115®, estandarizado al 4% de ginsenósidos, ha demostrado notablemente su eficacia en varios estudios clínicos [7–12]. En individuos ($n = 103$) que experimentaban fatiga y/o falta de vitalidad durante al menos dos semanas, una suplementación de 3 meses con Panax ginseng G115®, vitaminas, minerales e ingredientes naturales mejoró la fatiga mental y física, a partir de las dos semanas de ingesta y durante todo el periodo de estudio, en comparación con el valor inicial [5].

Las comparaciones entre el valor inicial y el Inventario Multidimensional de Fatiga (IMF) a los 90 días se realizaron mediante un modelo mixto de medidas repetidas con los puntos temporales (valor inicial, D1, D15, D30, D60, D90) como categóricos y el sujeto como efecto aleatorio. Los niveles de actividad reducida y motivación mejoraron a partir de la semana 2 (actividad reducida: $-2,29$ unidades; IC del 95 %: $-3,18$ a $-1,40$; $p < 0,0001$; motivación reducida: $-2,82$ unidades; IC del 95 %: $-3,58$ a $-2,05$; $p < 0,0001$) en comparación con el valor inicial (media \pm DE, $14,1 \pm 4,16$; $13,5 \pm 3,36$, respectivamente) (Fig. 2).

Resumen

Estos datos mostraron que una puntuación de vitalidad baja, en adultos por lo demás sanos, se asocia a una disminución

de la CdV (movilidad, dolor y ansiedad/depresión) y a un deterioro de la actividad diaria y la productividad laboral. La identificación de los perfiles de los pacientes puede ayudar a los profesionales sanitarios a reconocer a la población de riesgo y a concienciarla sobre la importancia de implicarse en la autogestión de su salud. Esto incluye hábitos saludables con ejercicio, un buen descanso, una dieta equilibrada y, en ocasiones, la ingesta de suplementos pertinentes (por ejemplo, multivitamínico + G115®) para gestionar mejor la fatiga y su impacto en la vida diaria y el trabajo.

Literatura

- Prins JB, Bleijenberg G, et al. Doctor-patient relationship in primary care of chronic fatigue syndrome. *J Chronic Fatigue Syndr*. 2000;7(4):3–15. doi.org/10.1300/J092v07n04_02.
- Van Hoof E. The doctor-patient relationship in chronic fatigue syndrome: survey of patient perspectives. *Qual Prim Care*. 2009;17(4):263–70.
- Pheby DFH, Araja D, et al. A literature review of GP knowledge and understanding of ME/CFS: a report from the socioeconomic working group of the European network on ME/CFS (EUROMENE). *Medicina (Kaunas)*. 2020;57(1):7. doi: 10.3390/medicina57010007.
- Tardy A, Marguet S, et al. Profile and quality of life of the adult population in good health according to the level of vitality: European NHWS cross sectional analysis. *Europe PMC*. 2023;23(1):1061. doi: 10.21203/rs.3.rs-2040679/v1.
- Tardy AL, Bois De Fer B, et al. Reduced self-perception of fatigue after intake of panax ginseng root extract (G115®) formulated with vitamins and minerals—an open-label study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(12):6257. doi: 10.3390/ijerph18126257.
- Tardy AL, Noah L. Daily intake of Panax ginseng extract (G115®) supplemented with vitamins and minerals reduces self-perception of mental and physical fatigue. *EFSM*. 2022;2:220115. doi: 10.52778/efsm.22.0115.

7. Kennedy DO, Scholey AB, et al. Dose dependent changes in cognitive performance and mood following acute administration of Ginseng to healthy young volunteers. *Nutr Neurosci*. 2001;4:295–310. doi: 10.1080/1028415x.2001.11747370.
8. Scholey AB, Kennedy DO. Acute, dose-dependent cognitive effects of Ginkgo biloba, Panax ginseng and their combination in healthy young volunteers: Differential interactions with cognitive demand. *Hum Psychopharmacol*. 2002;17:35–44. doi: 10.1002/hup.352.
9. Kennedy DO, Haskell CF, et al. Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (Paullinia cupana) extract: Comparison and interaction with Panax ginseng. *Pharmacol Biochem Behav*. 2004;79:401–411. doi: 10.1016/j.pbb.2004.07.014.
10. Reay JL, Kennedy DO, et al. Single doses of Panax ginseng (G115) reduce blood glucose levels and improve cognitive performance during sustained mental activity. *J Psychopharmacol*. 2005;19:357–365. doi: 10.1177/0269881105053286.
11. Reay JL, Kennedy DO, et al. Effects of Panax ginseng, consumed with and without glucose, on blood glucose levels and cognitive performance during sustained 'mentally demanding' tasks. *J Psychopharmacol*. 2006;20:771–781. doi: 10.1177/0269881106061516.
12. Reay JL, Scholey A, et al. Panax ginseng (G115) improves aspects of working memory performance and subjective ratings of calmness in healthy young adults. *Hum Psychopharmacol*. 2010;25:462–471. doi: 10.1002/hup.1138.

Agradecimientos: Los autores agradecen a la doctora Claudia Holm, MD, empleada de Sanofi, la revisión crítica del contenido científico de este manuscrito y a Avinash Bardia, empleado de Sanofi, la redacción médica y el apoyo editorial.

Conflicto de intereses: A.-L. Tardy, L. Noah, T. Tavares y C. Amand son empleados de Sanofi.

Divulgación: Este estudio ha sido financiado por Sanofi.

Información sobre el manuscrito

Presentado el: 05.09.2023

Aceptado el: 05.01.2024

Publicado el: 29.02.2024