**HIPERVITAMINOSIS**

La hipervitaminosis es la excesiva acumulación de una vitamina.

Normalmente los tratamientos para la hipervitaminosis en la mayoría de los casos consisten en abandonar el consumo de la vitamina.

Además cabe señalar que provocar una hipervitaminosis con alimentos en forma natural es muy difícil. Mientras que cuando sucede por ingestión de complementos sintéticos o de farmacéuticos las hipervitaminosis pueden resultar más graves.

Se menciona que el uso de la vitamina E sintética, puede producir trastornos hepáticos importantes. Por esto no debemos tomar o administrar vitaminas sin la supervisión médica o de un nutricionista; y en el caso de los animales sin la asesoría de un veterinario.

**Hipervitaminosis A:**

La vitamina tiene la característica de que se almacena y por tanto se puede producir cuadros por hipervitaminosis. Se describió en los exploradores polares que comían hígado de oso (0,5 kg. De hígado de oso contiene 9.000.000 de unidades de vitamina A). Se caracteriza por dolores óseos, pigmentación cutánea anormal, caída de cabello, fragilidad ósea.

Hay un hecho preocupante y es que en niños no solo se dan los síntomas anteriormente descritos sino que pueden producirse cuadros de hidrocefalia que remiten afortunadamente al dejar de tomar vitamina A. La hipervitaminosis A es excepcional en nuestro medio pero puede encontrarse de forma yatrogénica en niños que han recibido mega dosis de esta vitamina.

**Hipervitaminosis D:**

También es posible pues tiene la característica de que se almacena.

El aporte de vitamina D como placebo no es bueno. Un exceso puede acarrear problemas de hipercalcemia con sobre exceso de calcio.

También puede aparecer una calcinosis (presentación de acúmulos cálcicos entre los músculos y que son anómalos).

**Hipervitaminosis K**:

También hemorragias pero por daño hepático directo de la vitamina K. En niños prematuros es relativamente frecuente la administración de la vitamina K y puede aparecer una anemia hemolítica.

**Hipervitaminosis E:**

Casi no se describe.

**Hipervitaminosis C:**

Los que abusan de la vitamina C pueden presentar alteraciones a nivel de cálculos renales fundamentalmente de tipo oxalato cálcico. Como ya hemos visto esta vitamina no se acumula y es eliminada por la orina. Una alta concentración de vitamina acidifica la orina disminuyendo su pH y pudiendo estimular la génesis de cálculos de oxalato cálcico.