

Tabla 2. Micronutriente-humor ensayos controlados aleatorizados.

Año	Plan*	Ejemplo	Diagnosís	Resultado	Intervención†
1990	RCT ⁱ	41 adultos	depresión (n=24); esquizofrenia (n=17)	• síntoma clínico mejorado resultados 3 y 6 meses	acido fólico
1997	RCT ⁱⁱ	120 mujeres	saludables	• humor mejorado en el mismo-informe semanal	tiamina
1999	M-A ⁱⁱⁱ	940 mujeres de 9 RCT	síndrome premenstrual	• síntomas globales mejorados, particularmente depresivos	vitamina B ₆
1998	RCT ^{iv}	466 mujeres	síndrome premenstrual	• mejora afectación negativa	calcio
2003	RCT ^v	15 adultos	depresión atypical	• remisión de síntoma	romo
2000	RCT ^{vi}	20 adultos	síntomas de manía	• mejoría en los síntomas maniacos	magnesium
1991	RCT ^{†vii}	50 adultos	saludables	• humor mejorado	selenio
1982	RCT ^{†viii}	6 adultos	episodio maniaco	• remisión de síntoma	lecitina
1995	RCT ^{ix}	209 adultos	saludables	• humor mejorado (mujeres únicamente)	9
2000	RCT ^x	300 adultos	registro alto en índice de estrés	• reducción de estrés y ansiedad	10
2000	RCT ^{xi}	80 adultos	saludables	• reducción de estrés y ansiedad	12
2000	RCT ^{xii}	80 niños	historial de disciplina escolar	• menos reglas de infracciones	23
2002	RCT ^{xiii}	172 jóvenes adultos	conducta violenta y antisocial en prisión	• menos violentos y casualmente antisociales	30
2007	RCT ^{**}	96 adultos	trastorno bipolar	• pendiente	EMPowerplus® 36

* RCT = ensayo controlado aleatorizado
M-A = meta-análisis

** ClinicalTrials.gov identifier: NCT00109577. Realización esperada: Marzo 2008.

† incluye el crossover.

‡ el número de ingredientes en cada intervención se muestra por la longitud de barra de total y la etiqueta de la barra adyacente;
el tipo de ingredientes en cada intervención se muestra por los colores de la barra:



-
- ⁱ Godfrey PS, Toone BK, Carney MW, Flynn TG, Bottiglieri T, Laundry M, Chanarin I, Reynolds EH. Enhancement of recovery from psychiatric illness by methylfolate. *Lancet*. 1990 Aug 18;336(8712):392-5.
- ⁱⁱ Benton D, Griffiths R, Haller J. Thiamine supplementation mood and cognitive functioning. *Psychopharmacology (Berl)*. 1997 Jan;129(1):66-71.
- ⁱⁱⁱ Wyatt KM, Dimmock PW, Jones PW, Shaughn O'Brien PM. Efficacy of vitamin B-6 in the treatment of premenstrual syndrome: systematic review. *BMJ*. 1999 May 22;318(7195):1375-81.
- ^{iv} Thys-Jacobs S, Starkey P, Bernstein D, Tian J. Calcium carbonate and the premenstrual syndrome: effects on premenstrual and menstrual symptoms. Premenstrual Syndrome Study Group. *Am J Obstet Gynecol*. 1998 Aug;179(2):444-52.
- ^v Davidson JR, Abraham K, Connor KM, McLeod MN. Effectiveness of chromium in atypical depression: a placebo-controlled trial. *Biol Psychiatry*. 2003 Feb 1;53(3):261-4.
- ^{vi} Giannini AJ, Nakonecznie AM, Melemis SM, Ventresco J, Condon M. Magnesium oxide augmentation of verapamil maintenance therapy in mania. *Psychiatry Res*. 2000 Feb 14;93(1):83-7.
- ^{vii} Benton D, Cook R. The impact of selenium supplementation on mood. *Biol Psychiatry*. 1991 Jun 1;29(11):1092-8.
- ^{viii} Cohen BM, Lipinski JF, Altesman RI. Lecithin in the treatment of mania: double-blind, placebo-controlled trials. *Am J Psychiatry*. 1982 Sep;139(9):1162-4.
- ^{ix} Benton D, Haller J, Fordy J. Vitamin supplementation for 1 year improves mood. *Neuropsychobiology*. 1995;32(2):98-105.
- ^x Schlebusch L, Bosch BA, Polglase G, Kleinschmidt I, Pillay BJ, Cassimjee MH. A double-blind, placebo-controlled, double-centre study of the effects of an oral multivitamin-mineral combination on stress. *S Afr Med J*. 2000 Dec;90(12):1216-23.
- ^{xi} Carroll D, Ring C, Suter M, Willemsen G. The effects of an oral multivitamin combination with calcium, magnesium, and zinc on psychological well-being in healthy young male volunteers: a double-blind placebo-controlled trial. *Psychopharmacology (Berl)*. 2000 Jun;150(2):220-5.
- ^{xii} Schoenthaler SJ, Bier ID. The effect of vitamin-mineral supplementation on juvenile delinquency among American schoolchildren: a randomized, double-blind placebo-controlled trial. *J Altern Complement Med*. 2000 Feb;6(1):7-17.
- ^{xiii} Gesch CB, Hammond SM, Hampson SE, Eves A, Crowder MJ. Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners. Randomised, placebo-controlled trial. *Br J Psychiatry*. 2002 Jul;181:22-8.