

RECUPERAR LA ENERGÍA CON VITAMINAS

Cuando la dieta es sana y equilibrada nos aporta la cantidad suficiente de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Pero, ¿cuántos de nosotros no deseáramos potenciar nuestros niveles de energía y encontrar el máximo bienestar nutricional?

Las vitaminas participan en un gran número de procesos metabólicos en nuestro organismo y uno de los más importantes es la producción de energía en las células. La energía es vital para el bienestar físico, mental y emocional.

¿Como trabajan las vitaminas en nuestro cuerpo y por qué son necesarias?

Vitaminas liposolubles: este grupo comprende las vitaminas, A, D, E y K. Son solubles en grasas y aceites, y se almacenan en el hígado y tejido graso. Su carencia estaría basada en malos hábitos alimentarios.

-La Vitamina A: se encuentra en los alimentos como **betacaroteno** (origen vegetal) y **retinol** (origen animal). El betacaroteno deberá ser convertido en nuestro organismo a vitamina A activa y el proceso estará regulado por los niveles de la vitamina en nuestro organismo. Es la vitamina de la visión por excelencia. La retina tiene un pigmento sensible a la luz llamado rodopsina que necesita de vitamina A para su formación. De hecho uno de los principales síntomas de déficit de vitamina A es la ceguera nocturna. Además la vitamina A participa en una normal diferenciación celular, mantenimiento de piel y mucosas y en el metabolismo del hierro.

Fuentes alimentarias: Zanahoria, melocotón, hígado, yema de huevo.

-La Vitamina D: diferenciamos dos fuentes, la de origen animal en forma de **colecalfiferol** y la de origen vegetal como **ergocalciferol**. Nuestro organismo convierte el ergocalciferol a través de la radiación UV-B a colecalfiferol que es la forma más activa de la vitamina. De hecho la exposición solar es la principal fuente vitamínica pero en la práctica el uso de filtros en las cremas de protección solar bloquea la síntesis hasta en un 95%. La vitamina D es indispensable para la absorción del calcio, ayuda en el mantenimiento de huesos y dientes y participa en el normal desempeño muscular.

Fuentes alimentarias: Hígado, yema de huevo, lácteos y luz solar.

-La Vitamina E: es un **potente antioxidante** que actúa a nivel de las membranas protegiendo nuestras células. Cuanto mayor es la ingesta de grasas insaturadas que proceden de alimentos como el pescado azul, mayor se recomienda que sea el aporte de esta vitamina. Los niveles



de vitamina E pueden ser bajos en persona con enfermedad celíaca, fibrosis quística, enfermedades hepáticas o ciertas condiciones que se caracterizan por problemas en la absorción de vitaminas liposolubles o por un aumento del estrés oxidativo como son la diabetes e inflamación crónica.

Fuentes alimentarias: Aceites vegetales, yema de huevo, cacahuete.

-La Vitamina K: se relaciona con una correcta coagulación sanguínea y junto a la vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Las personas más susceptibles a padecer una deficiencia de vitamina K son aquellas que tienen alteraciones en la absorción de grasas debido a obstrucción biliar, pancreatitis crónica, enfermedades hepáticas, colitis ulcerosa, fibrosis quística, síndrome del intestino corto, malabsorción intestinal y enfermedad celíaca. La flora intestinal puede contribuir a formar pequeñas cantidades de esta vitamina por lo que su buena salud es importante.

Fuentes alimentarias: Brócoli, espinacas, hígado de cerdo.

Vitaminas hidrosolubles: Las vitaminas hidrosolubles son las **vitaminas del grupo B y la vitamina C**. Dentro de este grupo de vitaminas, las reservas en el organismo no revisten importancia, por lo que la alimentación diaria debe aportar y cubrir sus necesidades. Esto se debe justamente a que al ser hidrosolubles, se eliminan por orina y su almacenamiento es mínimo.

- Las Vitaminas del grupo B: son necesarias para la producción de energía, síntesis de hormonas, neurotransmisores y células sanguíneas. Algunas vitaminas del grupo B participan en el funcionamiento de otras: la **riboflavina** por ejemplo, se requiere para la activación de las vitaminas B6 y el folato, y la vitamina B6 es necesaria para la síntesis de la Vitamina B3 a partir del aminoácido triptófano.

Esta interacción hace razonable el hecho de hablar del complejo B como un conjunto de sustancias y el equilibrio reside en la ingesta de todas ellas.

Fuentes alimentarias: Carnes, levaduras, legumbres, huevos, verduras, frutas secas, cereales, pescado.

•**La Vitamina C:** participa en la síntesis de colágeno que conforma huesos, cartílagos, encías y piel. De hecho el déficit de vitamina C tiene como signo el sangrado y la inflamación de las encías. Entre las numerosas propiedades destacan el incremento en la absorción de hierro, la reducción del cansancio y la fatiga, el normal funcionamiento del sistema nervioso, inmunidad y función psicológica.

Fuentes alimentarias: Kiwi, fresas, cítricos, pimiento, verduras.

Los multivitamínicos y multiminerales son complementos alimenticios que contienen una combinación de vitaminas, minerales y otras sustancias con un efecto nutricional y/o fisiológico. También se los conoce como polivitamínicos o simplemente vitaminas. Es interesante que estos complementos contengan cantidades suficientes de vitaminas del grupo B, vitamina C, vitaminas liposolubles y minerales. Cuando además buscan todos los beneficios de la naturaleza también incluirán en su fórmula extractos de plantas y alimentos ricos en antioxidantes, oligoelementos y otras sustancias beneficiosas.

Los resultados del Estudio ENIDE 2011, basado en datos de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española valora la ingesta de macro y micronutrientes entre los que encontramos las vitaminas. Por ejemplo observamos que la Vitamina A es deficitaria especialmente en hombres y en edades comprendidas entre 25 y 44 años. La Vitamina D: es deficitaria, sobretodo en mujeres entre 45 y 64 años, llegando solo al 19% de las IDRs. Y el ácido fólico tiene unas ingestas muy bajas sobretodo en mujeres de edad fértil, que es justamente la población que necesita un mayor aporte.

