

Las Vitaminas

Las vitaminas son unos elementos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo, ya que se encargan de "mediar" en los procesos bioquímicos tan complejos que tienen lugar en nuestro cuerpo. El cuerpo no es capaz de sintetizarlas por sí mismo, por lo que es indispensable que formen parte de nuestra dieta diaria. La deficiencia de vitaminas ocasiona serias alteraciones y por ello hay que estar alerta a los "avisos" que nos da el propio cuerpo ante una carencia vitamínica.

Podemos dividir las vitaminas en dos grandes grupos: liposolubles (solubles en grasas) e hidrosolubles (solubles en agua). Encontramos las siguientes vitaminas:

VITAMINA A, también conocida como retinol.

Importante para: Visión, crecimiento, piel, huesos, dientes, uñas y pelo.

Su deficiencia ocasiona: Sequedad de la piel, sequedad de la conjuntiva del ojo, ceguera nocturna, detención del crecimiento en niños.

La encontramos en:

- Alimentos rojos o naranjas: Tomate, zanahoria, pimiento.
- Alimentos verdes oscuros: Espinaca, brócoli, escarola, lechuga.
- Alimentos de origen animal: Aceite de hígado de bacalao, huevos, leche, mantequilla.

VITAMINA B, llamada complejo vitamínico B, comprende más de 25 vitaminas, a destacar:

VITAMINA B1 o tiamina.

Importante para el sistema nervioso y para la generación de energía.

Su deficiencia ocasiona irritabilidad psíquica, pérdida de apetito, fatiga persistente, depresión, constipación, adormecimiento de piernas por la disminución de la presión arterial y temperatura del cuerpo. Una causa que puede generar su carencia es la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas.

La encontramos en la carne, huevo, hígado, leche, cereales integrales, legumbres, verduras y levaduras.

VITAMINA B2 o riboflabina.

Importante para la piel, mucosas y los ojos.

Su carencia ocasiona trastornos oculares, bucales y cutáneos, cicatrización lenta y fatiga. La carencia de ésta puede ser causada por regímenes no balanceados, alcoholismo crónico, diabetes, hipertiroidismo, exceso de actividad física, estados febriles prolongados, lactancia artificial, estrés, calor intenso y el consumo de algunas drogas.

La encontramos en leche, levaduras, carne, cereales y vegetales verdes.

VITAMINA B12 o cobalamina.

Importante para la elaboración de células y hemoglobina, así como para el buen estado del sistema nervioso.

Su deficiencia ocasiona anemia con debilitamiento general.

Sólo podemos encontrarla en productos animales como carne, hígado, riñón y lácteos.

VITAMINA C, llamada ácido ascórbico.

Tiene una importante acción antiinfecciosa y antitóxica.

Su deficiencia ocasiona el escorbuto, donde aparecen alteraciones en las encías y caídas en los dientes.

La encontramos en: Frutos secos, cítricos, patatas, kiwi, leche no esterilizada.

VITAMINA D, o antirraquítica.

Importante para la calcificación de huesos y dientes.

Su deficiencia ocasiona raquitismo en niños y osteomalacia en adultos.

Su exceso ocasiona debilidad, cansancio, cefaleas y náuseas, por exceso de calcio en sangre.

La encontramos en alimentos de origen animal como hígado de pescado, huevo, mantequilla, lácteos. También se puede sintetizar a través de la exposición al sol.

VITAMINA E, llamada también antiestéril.

Cuida al organismo de la formación de moléculas tóxicas resultantes tanto del metabolismo normal como de las ingresadas por vías respiratorias o bucales. Evita la destrucción anormal de glóbulos rojos, evita trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos.

Su deficiencia ocasiona esterilidad en el hombre y abortos en la mujer.

La encontramos en los cereales, pan integral, aceites vegetales (oliva), huevo y mantequilla.

VITAMINA K, llamada también antihemorrágica.

Su deficiencia ocasiona hemorragias por disminuir la capacidad de coagulación de la sangre.

La encontramos en plantas verdes como espinacas o coles, en el tomate y el aceite vegetal, el tocino e hígado de cerdo.