

SOBREDOSIS DE VITAMINAS

guía para acertar

La mayoría de las vitaminas esenciales no las puede crear el organismo por lo que debemos obtenerlas de lo que comemos. Pero, si no lo hacemos, ¿es bueno optar por los suplementos? Os damos 12 claves (más 1) sobre las vitaminas que necesitamos. **Pilar Maurell**

1

¿Qué son?

NO LAS SINTETIZA EL CUERPO Las vitaminas "son compuestos orgánicos esenciales y, con ello quiero decir que no somos capaces de sintetizarlas, por lo que debemos alimentarnos correctamente para asegurarnos que las tomamos todas", asegura el doctor David Mariscal, especialista en nutrición de la Clínica Mariscal y colaborador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Además, "todos necesitamos tomar las 13 vitaminas, pero las cantidades varían en función de la edad, el sexo y de situaciones específicas como embarazo, lactancia o vejez, e incluso, en caso de enfermedad. También el estilo de vida como los hábitos de fumar o beber, hacen que las necesidades se vean incrementadas".

2

¿Cuáles necesitan mis hijos?

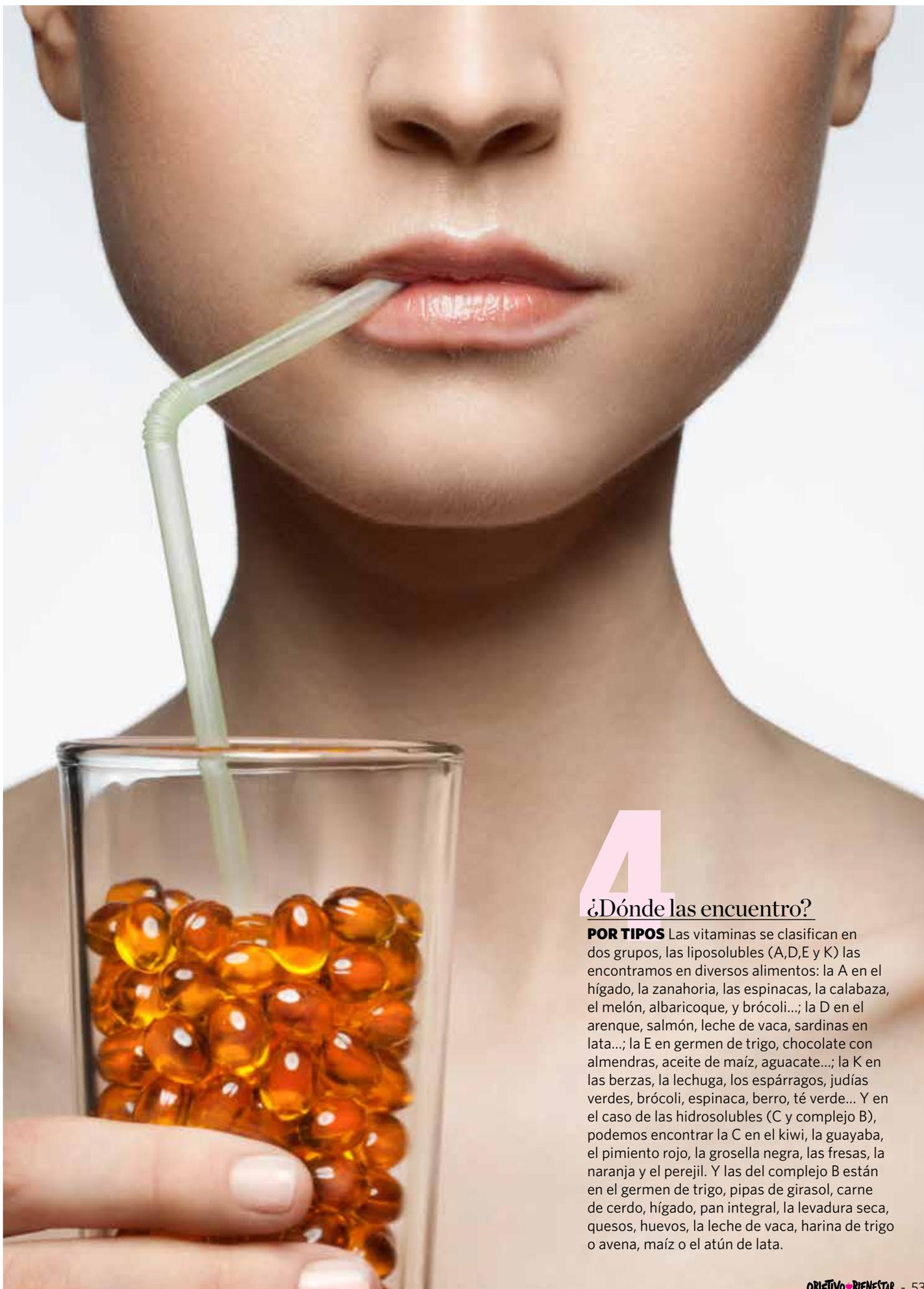
MARCARÁN SU FUTURO La infancia es una etapa muy importante, "porque es un momento de crecimiento constante y desarrollo de huesos, dientes y músculos", defiende Mariscal, "en el cual es necesaria una mayor proporción de nutrientes". En la edad escolar crecen las necesidades de vitamina A, C, D, B1, B2, ácido fólico, hierro, calcio, aminoácidos y DHA. Por otra parte, la adolescencia, una "etapa especial desde el punto de vista nutricional", según Mariscal, "por el rápido crecimiento y desarrollo que alcanza la persona. La nutrición es clave para el futuro estado de salud". En esta época hay más necesidad de hierro y cinc, que piden el crecimiento del tejido muscular y sanguíneo. "Los requerimientos de calcio y vitamina D aumentan por el crecimiento acelerado de huesos y masa magra. Vitaminas como la A y las del complejo B, relacionadas con la síntesis de proteínas y el desarrollo celular, deben ingerirse en mayores proporciones".

3

¿Y cuáles nos conviene a nosotras?

MÁS CUIDADOS Según el doctor Mariscal, "la mujer debe mantener reservas de nutrientes como el hierro y las vitaminas del complejo B, y en particular de ácido fólico y vitaminas C y A. Ello la prepara para las pérdidas menstruales, el embarazo, la lactancia y el período menopáusico". Las elevadas concentraciones de estrógenos contenidos en tabletas anticonceptivas aumentan la necesidad de vitamina B6 y de ácido fólico. El consumo de multivitamínicos es favorable para la mujer en edad fértil, pues le permite cubrir las recomendaciones diarias de vitamina A y contribuir en más del 50% a las de ácido fólico, clave en la etapa reproductiva, explica el doctor.

Falsos mitos
Las vitaminas no aumentan el apetito ni engordan. Pero un exceso de vitamina A podría provocar toxicidad



4

¿Dónde las encuentro?

POR TIPOS Las vitaminas se clasifican en dos grupos, las liposolubles (A,D,E y K) las encontramos en diversos alimentos: la A en el hígado, la zanahoria, las espinacas, la calabaza, el melón, albaricoque, y brócoli...; la D en el arenque, salmón, leche de vaca, sardinas en lata...; la E en germen de trigo, chocolate con almendras, aceite de maíz, aguacate...; la K en las berzas, la lechuga, los espárragos, judías verdes, brócoli, espinaca, berro, té verde... Y en el caso de las hidrosolubles (C y complejo B), podemos encontrar la C en el kiwi, la guayaba, el pimiento rojo, la grosella negra, las fresas, la naranja y el perejil. Y las del complejo B están en el germen de trigo, pipas de girasol, carne de cerdo, hígado, pan integral, la levadura seca, quesos, huevos, la leche de vaca, harina de trigo o avena, maíz o el atún de lata.

5

¿Y si llevo una dieta vegetariana o vegana?

SABER COMBINAR La doctora Mariona Martín, dietista nutricionista del Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona (Barcelona), recuerda que es fundamental para ingerir todas las vitaminas hacer una dieta equilibrada y advierte de las dietas vegetarianas o veganas. "Si eliminamos grupos de alimentos, no es fácil que se cubran las necesidades de vitaminas, como la B12, por ejemplo, o la vitamina E", por este motivo, la doctora Martín considera que "todos los vegetarianos deberían saber combinar muy bien los alimentos, ya no por déficit de vitaminas sino también por el de proteínas u otros nutrientes". Por este motivo, "siempre recomendamos que se informen muy bien ante cualquier cambio de estilo de vida o de alimentación".

6

¿Qué hacemos con los mayores?

MÁS CARENCIAS Ellos "suelen presentarse deficiencias de vitaminas, tal como la C, que es indispensable para la absorción de otros nutrientes, como las vitaminas B6, B12, ácido fólico, minerales como hierro y calcio, entre otros; las del complejo B, cuyo déficit puede ocasionar anemia, fatiga y alteraciones nerviosas; la A, relacionada con el sistema inmune y la visión", y la D, explica Mariscal. Sobre esta última, Rocío Puig, endocrinóloga del Hospital Germans Trias i Pujol, considera que **hay un déficit de vitamina D en los mayores. Una vitamina cuya fuente es básicamente la luz solar. "Son muy recomendables unos 10 minutos de sol cada día".**

7

¿Abren el apetito?

MITOS El doctor Mariscal afirma que "cuando no tomamos una cantidad suficiente de vitaminas, en especial de la A, B1 y C, podemos sentirnos mal e incluso perder el apetito, pero **las vitaminas no aumentan el apetito y tampoco engordan, porque no aportan calorías al organismo**". Rocío Puig y Mariona Martín afirman también que es un mito que las vitaminas den apetito y advierten de que la clave siempre es una buena dieta, también en momentos de estrés cuando comemos mal por falta de tiempo y tomamos los complejos vitamínicos para suplir las carencias de una mala dieta. "Pero esas vitaminas nunca se absorben igual de bien", según Martín.

Sin fórmulas mágicas

"Si estás cansada y no duermes, por muchas vitaminas que te tomes seguirás cansada", dice la doctora Rocío Puig

8

Los complejos vitamínicos ¿cuándo?

SIEMPRE CON CONTROL "La cuestión es determinar si realmente se necesita dicho aporte, si hay carencias. Porque **hemos aprendido que no siempre se deben recomendar su ingesta, si la alimentación es variada y equilibrada**", dice el doctor Mariscal. Muchas personas creen que tomar dosis altas de vitaminas es mejor y realmente no es así. En muchos casos puede resultar perjudicial, cuando no tóxico, como con las dosis elevadas de vitamina A, para la que el organismo suele tener una reserva de 1 ó 2 años y un consumo excesivo puede entorpecer las funciones de otras vitaminas importantes, como las del grupo B.

9

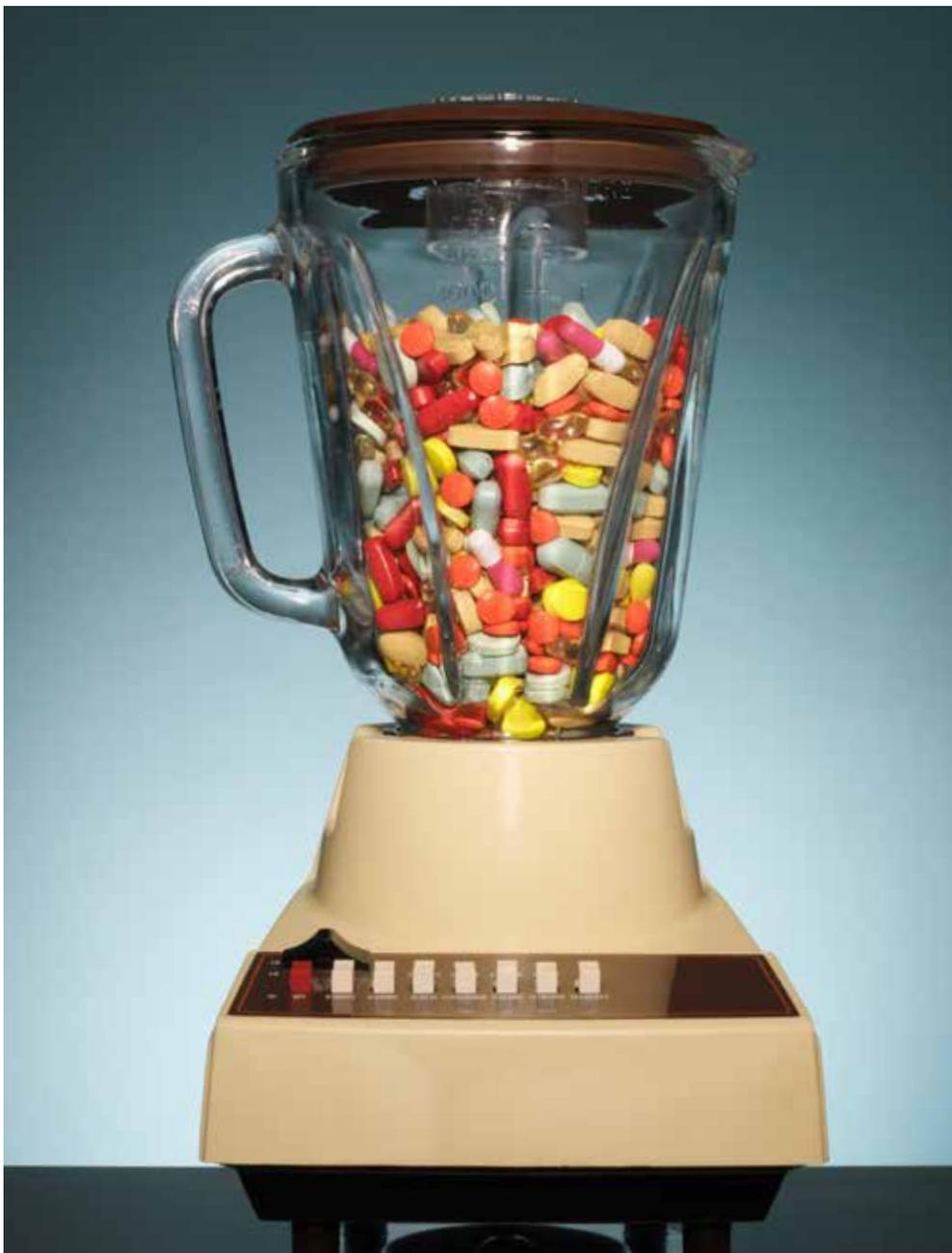
¿Más suplementos por el estrés?

MEJORAR LA DIETA "En estas épocas tendemos a descuidar, por defecto o por exceso, nuestra alimentación. Sería muy recomendable que en éstos momentos nos replanteásemos nuestra manera de alimentarnos", explica el doctor Mariscal. "Se ha demostrado en muchos estudios científicos que el estrés y todo lo que ello conlleva puede alterar negativamente nuestro patrón inmunológico y por tanto enfermar. Una alimentación equilibrada nos ayudaría a defendernos". "Si estás cansada y no duermes, por muchas vitaminas que te tomes seguirás cansada", recuerda Puig.

10

No les hagas tomar el zumo tan rápido...

FALSA CREENCIA "Podemos estar tranquilos", asegura el doctor Mariscal, "pues **unas horas después de exprimirse el zumo de naranja se siguen manteniendo las propiedades vitamínicas**". Es posible que el sabor sea algo más amargo por la conversión del ácido ascórbico (Vit. C) en ácido dehidroascórbico, pero mantiene las mismas propiedades que la vitamina C". Otro de los mitos relacionados con la vitamina C es si puede curar los resfriados. "Interviene positivamente en la mejora y en el buen funcionamiento del sistema inmunitario, pero por sí sola es incapaz de combatir un virus".



11

¿Previenen enfermedades cardíacas?

PROTECCIÓN ESPECÍFICA

Afirma el doctor Mariscal que "las vitaminas antioxidantes [retinol, ácido ascórbico y tocoferol] han sido asociadas en algunas investigaciones observacionales a la prevención de cardiovasculares", pero advierte de que "la Asociación Americana del Corazón recuerda que no hay datos suficientes para sugerir que tomar suplementos de vitaminas y minerales por encima de los valores de referencia beneficia la salud". De nuevo, una correcta alimentación, "que limite el exceso de calorías, el sodio, y las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol dietético. Ya que este enfoque dietético sí que se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedad coronaria [infarto y angina de pecho], tanto en personas sanas como en aquellas con enfermedad cardíaca", concluye el doctor.

En la cocina

Pueden sufrir pérdidas en los procesos culinarios, por el lavado y la cocción, y la luz ultravioleta también les afecta

12

¿Son sensibles?

MENOS COCCIÓN "Pueden sufrir pérdidas en los procesos culinarios, especialmente las vitaminas C, ácido fólico y B1. Parte de las vitaminas hidrosolubles pueden ser eliminadas con el agua de lavado y de cocción, cuando puede llegar a perderse toda la vitamina C y hasta un 40% de la tiamina, por ejemplo. La radiación ultravioleta del sol o de los fluorescentes puede destruir parte de la riboflavina de los alimentos almacenados en recipientes de cristal", afirma Mariscal.

12+1

¿Un exceso nos perjudica?

TOXICIDAD "El exceso de suplementos sintéticos de vitaminas A, E, D y K, solubles en grasa, se puede acumular en los depósitos grasos del organismo [como el hígado] y generar toxicidad", según el doctor Mariscal, que recuerda que la ingesta de los suplementos vitamínicos debe ser siempre controlada por un médico.