



¿Qué aporta cada vitamina a nuestro organismo?

Una dieta variada nos permitirá prevenir enfermedades y mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo

Por todos es conocida la importancia que tienen las vitaminas en nuestro cuerpo. Son las responsables de una gran cantidad de reacciones que nos protegen de enfermedades y que permiten que el organismo pueda trabajar correctamente. No obstante, en según qué periodos y en qué condiciones nos encontremos, debemos priorizar unas frente a otras.

Dependiendo de las diferentes etapas de la vida, como la infancia, el embarazo o la lactancia, nuestro cuerpo necesitará un incremento de estas vitaminas: «Si hay un grupo en el que tengamos que prestar especial atención es en nuestros mayores», explica la nutricionista del Hospital Universitario Ruber Juan Bravo de Quirónsalud, Elena Pérez.

«Por tener a veces menos movilidad, masticar o tragar peor o tener más patologías, pueden ver alterada la ingesta de algunas vitaminas», detalla la especialista, que advierte que las vitaminas que tendrán que cobrar mayor importancia en nuestra dieta son «las que fortalezcan los huesos», presentes en multitud de alimentos y suplementos

que en algunos casos es recomendable incorporar a la dieta.

APORTACIÓN

Imprescindible en la edad adulta y en la tercera edad, la vitamina D protege de infecciones y enfermedades varias, además de ser clave para fortalecer la masa ósea. Esta vitamina, presente en el pescado azul, la yema de huevo o los lácteos, «nos proporciona el calcio adecuado para mantener los huesos fuertes y sanos. Un déficit puede hacer que se vuel-

van quebradizos y que aparezca la osteoporosis», afirma la experta.

En cambio, la vitamina C aporta antioxidantes claves para el funcionamiento de distintos órganos, además de frenar el envejecimiento de la piel, siendo importante «incluir la cantidad adecuada de alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras frescas». La vitamina B escasea por la dificultad en la masticación, provocando anemia. Para paliar su déficit, es interesante consumir verduras de hojas verdes, frutas cítricas, granos y cereales integrales.

El Omega 3 es esencial en nuestra dieta para ayudar a regular enfermedades relacionadas con el corazón, además de controlar el azúcar. Los pescados azules como el salmón son una gran opción para conseguir un buen aporte de este ácido graso. «La vitamina K es la responsable directa de que la sangre circule correctamente, así como del buen funcionamiento de la coagulación», señala la doctora, motivo por el que determinados alimentos como el brócoli, los espárragos o las espinacas cobran importancia. ●

REDUCE TU GASTO VITAMÍNICO

Adoptar un estilo de vida saludable es tan importante como consumir alimentos con aportes vitamínicos. «El consumo de alcohol, tabaco o diferentes drogas pueden generar un elevado gasto vitamínico, lo que conviene tener en cuenta a la hora de elaborar la alimentación diaria», indica la Dra. Elena Pérez.

