

# HORA DE COMER



JESUS SANCHEZ

## ‘Vitaminarse y mineralizarse’

La toma de antioxidantes puede prevenir el riesgo de enfermedades degenerativas y crónicas

Madrid / A. SAUGAR. Los alimentos que consume el ser humano le proporcionan los nutrientes necesarios para desarrollar una vida sana. Pero en ocasiones es necesario ingerir sustancias que ayuden a eliminar ciertas carencias.

La ingesta continuada de vitaminas antioxidantes puede prevenir el riesgo de enfermedades degenerativas y crónicas. Varios estudios demuestran que hay deficiencias de vitaminas y minerales en la población española, con lo que esto lleva de perjuicio para la salud.

En un seminario, celebrado en Madrid, sobre la situación nutricional en España, el doctor Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, señaló que la ingesta de antioxidantes “puede ayudar a proteger el organismo humano de ciertas enfermedades de carácter degenerativo como la arteriosclerosis, algunos tipos de cáncer o las cataratas, entre otras”.

Para este especialista, la dieta excesiva en grasas saturadas y poliinsaturadas, junto al tabaco, el sedentarismo y el exceso de alcohol son algunos de los “principales factores oxidativos en los países desarrollados”.

El aplicar una suplementación nutricional tiene, según el doctor Serra, dos finalidades. Por un lado, “conseguir que la ingesta diaria de vitaminas y minerales de un individuo se ajuste a las Ingestas Diarias Recomendadas cuando la alimentación por sí sola no lo consigue”.

Por otro lado, se trata de “aportar dosis más altas de vitaminas o minerales cuando han demostrado un beneficio sobre la aparición de una enfermedad en individuos sanos o en la evolución de una enfermedad”, señala el doctor Lluís Serra.

Por su parte, la doctora Rosa Ortega, profesora de

Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, señaló en su ponencia que existe “un desequilibrio del perfil calórico de la dieta, así como una deficiencia en vitaminas y minerales en un porcentaje importante de la población”.

Estas carencias se traducen en la elevación de los niveles de colesterol, tensión arterial, disminución de la

fuerza y de la respuesta inmunitaria o perjuicio en la capacidad funcional.

La doctora Ortega señaló que los grupos de riesgo son las mujeres, las personas que siguen dietas de adelgazamiento, de control de colesterol, hipertensión o diabetes, las personas fumadoras o bebedoras, así como niños y ancianos.

### Fumar y beber

Por ejemplo, aquellas personas que fuman y beben “comen peor y tienen peor absorción de nutrientes y mayores necesidades de los mismos”, señaló la doctora Ortega. El tabaco reduce el nivel de vitamina C de un 20 a un 40 por 100.

A la hora de ingerir estas sustancias complementarias, hay que tener en cuenta “que las ingestas masivas de vitaminas pueden llegar a ser perjudiciales pero, sin llegar a aportes extremos, en la salud es preferible un ligero exceso que un ligero déficit”, señaló la doctora Rosa Ortega.

Por su parte, la doctora Julia Davidson, directora del departamento de Regulatory Affairs de Roche, señaló que “el principio fundamental de la legislación nutricional comunitaria será garantizar una protección de la seguridad y salud pública para el consumidor”.

La existencia de vacíos legales en lo que se refiere a la adición de vitaminas y minerales a los alimentos ha hecho que la UE proponga un documento de debate para discutir las definiciones de suplementos nutricionales y alimentos con vitaminas y minerales.

La seguridad es la base principal del texto pues la comercialización de productos con aditivos vitamínicos y minerales sólo se realizará cuando se compruebe que la adición de estas sustancias es favorable para el consumidor.

Un informe señala que en cada país existen sectores de la población que consumen menos vitaminas y minerales que lo recomendado.

## Así funcionan los nutrientes esenciales

Se conocen 13 vitaminas, de las que cuatro son liposolubles —A, D, E y K—, mientras que la C y el complejo B son hidrosolubles. La vitamina A influye en el crecimiento, en los ojos, piel, cabello y pestañas. La B1 ayuda en la obtención de energía de los alimentos para el metabolismo de azúcares y ácidos grasos.

La vitamina B2 mantiene sana la piel, la B3 participa en las reacciones celulares y la B5 en el metabolismo de proteínas, grasas e hidratos. Esencial para la utilización de las proteínas y aminoácidos y para la formación de glóbulos rojos es la B6, que ayuda también al sistema nervioso. La vitamina B9 mantiene las funciones del tracto intestinal y previene anemias, al igual que la B12. La C cuida los huesos, dientes y vasos sanguíneos, refuerza el sistema inmunitario. Regular la absorción del calcio y fósforo es la función de la vitamina D. La E se ocupa de glóbulos rojos y músculos. La vitamina K de la coagulación de la sangre, y la H la producción de ácidos grasos y energía.

disfrutar de una buena salud y una vida sana.



PABLO MARIA

ALTERNATIVAS En ocasiones, los bocadillos algunos muy completos, forman parte de la dieta.