

Las bondades de la Vitamina C, más allá de lo sabido

Lo mejor es consumirla en una dieta saludable, aunque está en duda que prevenga resfríos.

Emol

Mi. 24 de julio de 2013, 12:21

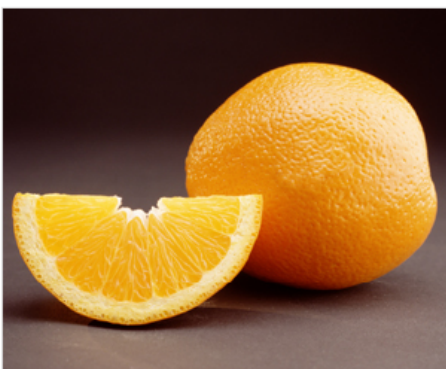
Twitter 20

+1 3

Recomendar

209 personas recomiendan esto.

Facebook



El Mercurio

NOTICIAS relacionadas

Vinculan bajo nivel de azúcar en la sangre con una mejor memoria

Vuelco: Las grasas saturadas no son malas para el corazón

Los pulmones y almohadas de plumas pueden causar fibrosis pulmonar

Compañía suiza crea un chocolate que es bueno para el corazón

Diez minutos, media hora o más, ¿cuánto debería durar la siesta ideal?

1 / 10 >

Hace frío y caer a la cama por una gripe es cosa de un descuido. Lo peor, no es tan solo enfermarse sino que pasar todo el invierno con uno y otro achaque. ¿Cómo evitarlo?

Los expertos en salud y nutrición proponen consumir diariamente vitamina C y no porque prevenga los resfríos, sino que según lo que comenta Rinat Ratner, directora de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, la vitamina C acorta los días del resfrío.

"Algunas investigaciones demuestran que esta vitamina reduce algunos síntomas de la enfermedad, pero sobre todo, que acorta la duración de la infección. Es decir, en lugar de que la gripe dure una semana, puede durar tres días", afirma.

Una opinión distinta tiene la doctora María Elisa Pereira, inmunóloga de Clínica Avansalud, quien afirma que no disminuye los síntomas, la duración ni la severidad de los resfríos comunes. Sino que la "C", sólo ejerce una acción positiva sobre varios componentes del sistema inmune, en especial, en la actividad antimicrobiana celular.

"Pero entiendo que también se ha podido observar un efecto benéfico en la prevención de resfríos comunes en condiciones de frío extremo o en personas sometidas a ejercicio físico extenuante. Probablemente es por estos motivos que históricamente se ha indicado en la época invernal", acota.

Además e independiente de las diferencias de opiniones, se sabe que es un poderoso antioxidante que bloquea el daño causado por los radicales libres o los residuos que se almacenan en el cuerpo producto de la contaminación o polución ambiental, cigarrillo, alcohol, pesticidas e incluso, del consumo excesivo de medicamentos.

Aparte, Rinat Ratner menciona que el ácido ascórbico o vitamina C se necesita para el crecimiento, desinflamación y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Lo que significa que sana heridas y las cicatriza; repara y mantiene el cartílago, huesos y dientes, y forma una proteína importante utilizada para producir piel, colágeno, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos. Por lo que sería un gran aliado para prevenir enfermedades degenerativas.

De ahí que se le conozca como la fuente de la eterna juventud. Lo malo es que el cuerpo no la produce ni la almacena. Es hidrosoluble, por lo que los excesos se diluyen y son sacados a través de la orina.