

## Otros beneficios

La "C" es una vitamina estrella. La lista sobre sus bondades continúa en otros sistemas del organismo.

"También participa en la estabilización de otros compuestos tales como la vitamina E, el ácido fólico y hierro. De ahí, su importancia vital en ser consumida en forma diaria", añade la doctora María Elisa Pereira.

Agrega que, la vitamina C actúa como cofactor en diversas reacciones metabólicas, donde destaca el papel fundamental que tienen en el transporte de ácidos grasos en forma intracelular y de hormonas y neurotransmisores. Con lo cual se podría asegurar que está relacionada con la posibilidad de perder peso, equilibra el organismo y de tener un sistema nervioso estable que no se inmuta con el estrés ni las sobre exigencias.

No hay duda, la sabiduría popular no se equivoca y siempre será bueno consumirla. Aunque también hay diferencias sobre cómo ingerirla y las dosis diarias, pues el sobre consumo no ayuda, al contrario.

"La dosis máxima recomendada es hasta 2gr. y los efectos adversos asociados a ingesta de dosis mayores son molestias gastrointestinales, como dolor y distensión abdominal y en algunos casos diarrea", indica la inmunóloga.

Explica que si se excede su consumo a través de alimentos y suplementos a la vez, podría haber una sobre absorción de hierro e incluso, se ha relacionado con la formación de cálculos renales. Pero, esto último no estaría tan bien demostrado.

## Cómo tomarla a diario

"Los requerimientos diarios de Vitamina C son 75 mg. para las mujeres en general y 90 mg. para los hombres. Mientras que la dosis diaria para mujeres embarazadas, en período de lactancia y personas ancianas es de 120 mg.", asegura la inmunóloga. Pero, ojo que los fumadores deben incrementar su cantidad diaria de vitamina C en 35 mg adicionales.

Lo mejor, indica María Elisa Pereira es consumirla a través de frutas y verduras diarias, donde las crudas tienen mayor porcentaje de beneficios que las cocidas.

En esta lista, se encuentran las frutas cítricas y berries como, kiwi, limón, mandarina, pomelo, naranja, arándanos, frambuesas, frutillas, piña, papayas, melón, mango. Verduras, como tomates, papas, camote, repollo, brusela, coliflor, brócoli, espinaca, pimientos rojos y verdes.

Con esta amplia lista de posibilidades se estaría proponiendo llevar una dieta balanceada que contenga frutas y verduras en abundancia aunque con una fruta cítrica al día, 1 pimentón entero o 1 taza de brocólí hervido será suficiente.

Pero quienes tengan déficit de inmunidad, no se alimentan de forma balanceada y los adultos mayores, la doctora menciona que ellos si se podrían beneficiar con los suplementos en pastillas.

Para saber si necesita la "C", algunos de los síntomas que alertan sobre su carencia son las encías sangrantes, disminución de capacidad para combatir infecciones, lenta cicatrización de heridas, piel áspera, reseca; dolor e inflamación de articulaciones, debilitación del esmalte de los dientes y anemia, entre otros.