

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

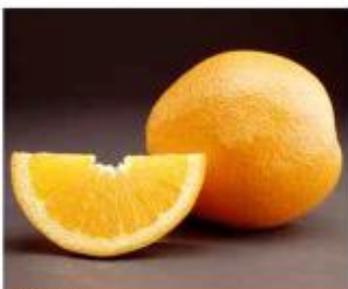
Lo mejor es consumirla en una dieta saludable, aunque está en duda que prevenga resfrios.

Emol

01 de julio de 2012, 12:21

[Tweet](#)

[A](#) [A](#)



El Mercurio

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 resfrios, sino que según lo que comenta Rina Ratner, directora de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, la vitamina C acorta los días del resfío.

"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 resfrios 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 beneficioso en la prevención de resfrios 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".

### NOTICIAS relacionadas

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

Cándida, el hongo silencioso que puede ser devastador

El Virus del Papiloma Humano multiplica el riesgo de sufrir cáncer oral

Terapia neural, las inyecciones que aminoran el dolor y las emociones

Reúnen señuelos 'honeatos' de mujeres por la belleza natural

1 / 10 >

acola

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, Rina 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.

### 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 periodo 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, fambuesas, 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 brócoli 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.