

MULTIVITAMÍNICOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

LT EDICIONES ESPECIALES

domingo 28 de enero de 2024

Vitaminas en cada etapa:

Son claves para el desarrollo de una persona y un organismo sano

Desde el periodo de la infancia, donde son cruciales para el desarrollo óseo y sistema inmunológico, hasta la tercera edad, donde desempeñan un papel vital en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud ósea, las vitaminas juegan un papel crucial en mantener una óptima salud a lo largo de nuestra vida.

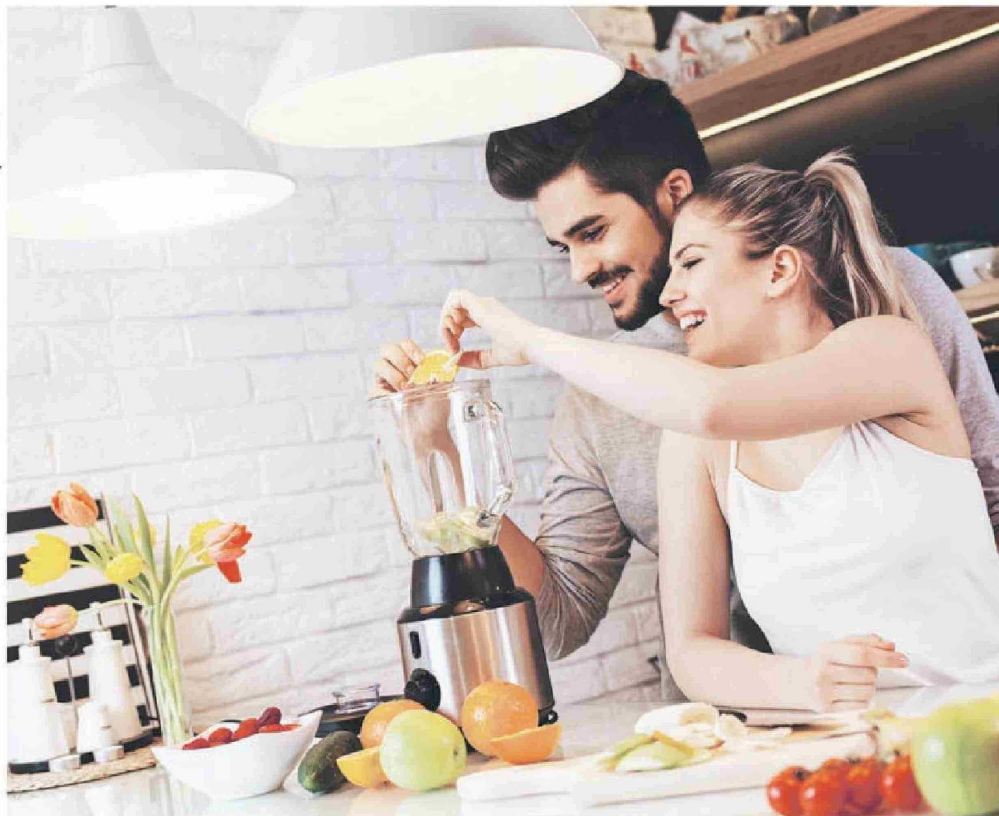
Por: Rodrigo M. Ancamil

Las vitaminas son micronutrientes fundamentales que deben ser consumidas a lo largo del ciclo de la vida debido a que cumplen diversas funciones para el correcto funcionamiento y crecimiento del organismo. Dependiendo del estado fisiológico, fisiopatológico e incluso de la edad, hay algunas que toman mayor protagonismo para potenciar estas funciones, por lo que el requerimiento de cada vitamina varía conforme la etapa de cada persona.

Según Beatriz Arteaga, directora Escuela de Enfermería y TENS de la UDLA, durante la infancia, es esencial asegurar una ingesta adecuada de vitaminas para respaldar el crecimiento acelerado y las demandas energéticas del organismo en desarrollo. Destaca la importancia de vitaminas como la A, C, D, y del complejo B, así como minerales como el calcio y el hierro. "La deficiencia de vitaminas puede provocar múltiples problemas para la salud tales como: alteración del crecimiento y desarrollo, alteraciones de la visión, anemia, menor respuesta ante las infecciones por un sistema inmune debilitado, dificultad en la reparación de tejidos, desarrollo anómalo de los huesos y dientes, daños en la córnea, visión nocturna alterada, entre otros".

Durante el periodo de la adolescencia, las necesidades nutricionales se ven aumentadas debido al rápido crecimiento y los cambios fisiológicos. En esta etapa destaca la importancia de las vitaminas del complejo B, C y E, así como del calcio y otros minerales para el desarrollo óseo, muscular y el mantenimiento del sistema inmunológico. "En esta etapa de vida toman mayor relevancia las vitaminas implicadas en potenciar el metabolismo, la obtención de energía, la formación de glóbulos rojos (sobre todo en las mujeres), aquellas que potencian el desarrollo y mantenimiento muscular y, por supuesto, siguen siendo fundamentales las vitaminas que ayudan a fortalecer el sistema óseo, inmunológico y nervioso", indica Gabriela Lizana, directora de Carrera de Nutrición y Dietética UDLA Sede Viña del Mar.

En cuanto a la edad adulta, Lizana destaca la importancia de las vitaminas antio-



oxidantes como A, E, y C, así como del calcio y otros minerales para mantener la salud ósea y prevenir enfermedades asociadas al envejecimiento. En esta etapa es relevante una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en estos nutrientes para promover una buena salud en adultos jóvenes.

Mientras que en la tercera edad, ambas profesionales coinciden en que las necesidades nutricionales cambian debido a los cambios fisiológicos y a la presencia de enfermedades crónicas. Destacando la importancia de las vitaminas A, D, así como del calcio y otros minerales para la salud ósea en los adultos mayores. Además, se sugieren estrategias como la suplementación y una adecuada exposición al sol para satisfacer estas necesidades nutricionales y prevenir deficiencias en este grupo de edad.

El papel de las vitaminas es crucial en todas las etapas de la vida, y una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en estos nutrientes es fundamental para mantener una óptima salud y bienestar a lo largo del ciclo vital.

CONTRIBUCIÓN DE LAS VITAMINAS EN DISTINTAS ESTACIONES DEL AÑO

A lo largo del año son múltiples los factores que pueden afectar a nuestra salud, incluso en épocas de mayor temperatura. Esto se agudiza en temporadas de extremo calor donde la exposición al sol se debe realizar con mayor cuidado, y donde el consumo de vitaminas es imperativo. "La exposición al sol genera un estrés sobre nuestro organismo por lo que es recomendable suplementar vitaminas con capacidad antioxidante como las vitaminas A, C y E. En el caso de la vitamina A, permite además aumentar la síntesis de colágeno, importante componente de la piel por lo que su incorporación resulta fundamental para la regeneración de tejido y evitar la piel seca en verano", indica Daniel Rojas, químico farmacéutico, doctor en farmacología y director de carrera de Química y Farmacia USS. En el mercado se pueden encontrar diversos multivitamínicos que pueden ayudar a regular el consumo de estas, aunque las principales fuentes de vitaminas se pueden encontrar en nuestra alimentación diaria. Es por esto, que el director de Química y Farmacia señala que "la vitamina A la podemos encontrar en huevos, productos lácteos, mientras

que la pro-Vitamina A en zanahoria y espinaca. La vitamina C se encuentra principalmente en frutos cítricos, frutillas, frambuesas y papas. En el caso de la vitamina E la encontramos en aceites vegetales, frutos secos y espinaca". Aunque las altas temperaturas parecen eternas el ciclo continúa, y con ello nuevos cuidados que vienen con el otoño e invierno, y la disminución de horas de sol que puede tener un impacto en la salud de las personas. "Muchos estudios demuestran una disminución por ejemplo de la vitamina D, importante para regular los niveles de calcio en dientes y huesos, durante el invierno. Además de los denominados baños de sol para aumentar sus niveles, suplementar la vitamina D durante otoño e invierno puede ser fundamental en grupos de riesgo como personas mayores con osteoporosis", recomienda Rojas. Otra vitamina crucial en invierno es la vitamina C. Esta vitamina actúa como un antioxidante que fortalece el sistema inmunológico, ayudando en la prevención y recuperación de resfríos y gripes, enfermedades típicas de esta temporada.