

LAS VITAMINAS

Son sustancias orgánicas requeridas en mínimas cantidades, indispensables para la vida —la falta de cualquiera de ellas provoca enfermedades por déficit. Las vitaminas salvo muy pocas excepciones no son sintetizadas por el organismo.

Las vitaminas no liberan energía como otros nutrientes —no aportan calorías— sino que actúan como colaboradoras de las enzimas que permiten las múltiples reacciones químicas que hacen posible la vida.

La única fuente de vitaminas son los alimentos. A veces estos aportan formas inactivas o precursoras de las vitaminas, que se activan dentro del organismo. En realidad, cada vitamina es un grupo de sustancias químicamente relacionadas, una de las cuales es la forma activa.

Existen dos grandes grupos de vitaminas: las solubles en grasa o liposolubles (A, D, E, K) y las solubles en agua o hidrosolubles (complejo B y vitamina C). Las liposolubles no se eliminan por el riñón y crean reservas en el organismo. De allí que los excesos pueden resultar tóxicos. Las hidrosolubles se pierden con más facilidad en los procesos de cocción de los alimentos, y como el organismo sólo cuenta con una limitada provisión de ellas es conveniente que la dieta incluya las cantidades necesarias.

Tabla 1: Vitaminas Liposolubles

Vitamina: breve caracterización	Función General	Signos de Deficiencia	Alimentos Fuentes
E "Vitamina de la protección celular"	Antioxidante; protege a las células de mecanismos de oxidación.	Anemia hemolítica, cambios degenerativos en músculos.	Aceites vegetales. Frutas secas.
A "Vitamina de la visión"	Constituyente de la púrpura visual.	Xeroftalmia (disminución en la visión nocturna), alteraciones en los epitelios y formación dental.	Hígado; lácteos fortificados; vegetales amarillos (zapallo, zanahoria, calabaza)
D "Vitamina favorecedora de la osificación"	Favorece la absorción de calcio a nivel intestinal y su depósito en el hueso.	Mala absorción de calcio, alteraciones en la osificación.	Lácteos fortificados, hígado.
K "Vitamina de la coagulación"	Ayuda a prevenir hemorragias.	Enfermedad hemorrágica en el recién nacido, alteraciones en la coagulación sanguínea.	Vegetales de hoja verde, hígado, yema de huevo.

Por otra parte, ingerir vitaminas hidrosolubles en exceso tendrá como único efecto que la fracción que no requiera el organismo, se elimine por orina.

Una dieta equilibrada provee, en reglas generales, la cantidad adecuada de vitaminas.