

# Vitaminas aliadas de una buena salud

*La nutricionista y docente de la Universidad de O'Higgins, Claudia González, explica cuándo poner atención para saber si tenemos deficiencia de alguna de ellas.*

“Las vitaminas son necesarias de manera diaria, pero en algunas épocas del año lo son aún más, por ejemplo, en otoño e invierno”, sostiene la nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), Claudia González.

Explica que en otoño nos preparan, de manera anticipada, para enfrentar el invierno, “ya que favorecen el sistema inmune, entre otras funciones”. En esta época -detalla- es necesario “suplementar nuestro cuerpo con vitaminas para mejorar nuestro sistema inmune y prepararlo para enfrentar los cuadros respiratorios; por ello, se sugiere utilizar vitamina C o compuestos que contienen varias vitaminas como las del complejo B u otras, que solo traen tres vitaminas del complejo B: B1, B6 y B12”.

Pero ¿cómo saber si es necesario tomarlas y cuáles tomar? La docente explica que podemos realizar un autodiagnóstico de nuestros hábitos alimentarios, “por ejemplo, si consumo frutas y verduras en las cantidades y la frecuencia recomendada, tal vez el consumo de suplementos vitamínicos es solo para prevenir deficiencias; pero si ese autodiagnóstico me revela que no estoy cumpliendo con las necesidades deberé consumir suplementos vitamínicos de refuerzo”.

Especifica que los grupos etáreos de riesgo “sí o sí deben consumirlas, previa consulta con su médico sobre qué vitamina -en específico- debo consumir”. A estos grupos de riesgo pertenecen: prematuros, lactantes, escolares, gestantes,

personas mayores o con alguna enfermedad crónica. También se suman las personas que son veganas, celíacas, quienes tienen un bypass gástrico u otra intervención digestiva, y las personas con colitis ulcerosa, entre otras.

“Otra manera de saber si necesito vitaminas es mediante exámenes de laboratorio específicos”, explica la nutricionista.

### **Síntomas de deficiencia**

Sobre los síntomas que nos podrían anunciar la falta de alguna vitamina, Claudia González explica que “las vitaminas intervienen en muchos procesos biológicos, por ello cualquier cambio que se produzca en nuestro cuerpo es una señal de alerta. Por ejemplo: desánimo, somnolencia excesiva, caída de cabello, descamación o decoloración de piel, grietas cutáneas, lentitud de cicatrización de heridas, anemia, entre otras”.

Y si se toman vitaminas sin necesitarlas, ¿Podría traer problemas? La docente responde que: “en general, el organismo regula sus excesos, por tal razón, las vitaminas, si es el caso, son eliminadas mediante la orina. Asimismo, para tener efectos secundarios por sobredosis se debe consumir en cantidades enormes y por un tiempo prolongado”.

Sin embargo, la nutricionista, explica que efectos indeseados por sobredosis son, generalmente, con las vitaminas liposolubles como la vitamina A, D, E y K y los efectos son: color amarillo en piel y ojos, caída del cabello, debilidad y vómitos y, en caso más extremos y menos frecuentes, la muerte”.