A vuelta con las vitaminas

Las vitaminas están indiscutiblemente de moda. Por ello, nos encontramos continuamente con diferentes reclamos publicitarios que nos incitan a consumirlas con la finalidad de combatir las consecuencias de la vida moderna, aunque de forma paralela también nos llegue el mensaje de que una dieta equilibrada aporta la cantidad suficiente de vitaminas y minerales para la mayoría de la población.

Hoy sabemos, efectivamente, que dentro de las aproximadamente **50 sustancias que necesitamos ingerir a través de la dieta**, las vitaminas junto con los minerales, las englobamos en lo que denominamos micronutrientes, mientras que dejaríamos para el término macronutrientes a las proteínas, lípidos o grasas e hidratos de carbono. Esta división puede resultar confusa al transmitir el "mensaje" de que los macronutrientes son los más importantes. No debemos olvidar, por tanto, que esta clasificación únicamente se refiere al hecho de que los macronutrientes los vamos a necesitar en cantidades mucho mayores (del orden de *g*), mientras que l**os micronutrientes los necesitaremos en cantidades mucho más pequeñas (*mg* o *m__g*)**. Más aún, esta clasificación no se ha tenido en consideración muchas veces, lo que ha supuesto que, cuando se instauran dietas de adelgazamiento hipocalóricas, sea precisamente el mantenimiento de la densidad de estos micronutrientes lo más difícil de mantener, es decir, lograr aportarlos a través de una menor cantidad de energía ingerida. Las vitaminas generalmente se clasifican en dos grupos: *liposolubles* (A, D, E y K), y las vitaminas *hidrosolubles* (vitamina C y las del grupo B, incluyendo a la B1, B2, B3, B6, ácido pantoténico, biotina, folatos, y vitamina B12).

En términos generales, las ***hidrosolubles*** van a tener la capacidad de actuar como coenzimas, es decir, son reguladores metabólicos, mientras que las ***liposolubles*** funcionan más como parte integral de las membranas celulares, con un funcionamiento que se asemeja al de las hormonas. El carácter hidrosoluble va a suponer que las asociemos a alimentos con un alto contenido en agua, mientras que las liposolubles las vamos a asociar a la ingestión de alimentos generalmente grasos. Además, este diferente comportamiento también va a suponer que los procesos de digestión, absorción y metabolismo sean distintos: en el caso de las *liposolubles*, va a ser más complejo el proceso, pues van a requerir de los mismos factores y etapas que en el caso de la grasa dietaria. También de manera global podemos hablar de diferencias en el almacenamiento corporal y excreción: las *liposolubles* van a tener una tendencia al almacenamiento más prolongado, mientras que las *hidrosolubles* las vamos a excretar rápidamente, lo que supone que la ingestión de estas últimas debe hacerse de manera más regular que en el caso de las liposolubles, y así poder evitar problemas potenciales de deficiencias. Enlazando con lo anterior, el mayor tiempo de almacenamiento se puede manifestar en la posibilidad de que los problemas de toxicidad sean mayores en las liposolubles, en comparación con las hidrosolubles, las cuales se excretan

Copyright 2026

rápidamente.

¿Quiénes tienen un mayor riesgo de padecer deficiencias?

La contestación a esta pregunta va a ser totalmente diferente, dependiendo de la suerte que hayamos tenido a la hora de nacer en un mundo en desarrollo o en un país occidental. En los países más pobres, el gran problema continúa siendo que las bajas ingestas de energía están asociadas también a bajas en vitaminas. Un buen ejemplo lo podemos encontrar, simplemente, cruzando los pocos kilómetros que separan España de Marruecos: en este último país hay todavía un gran número de niños que padecen ceguera nocturna como consecuencia de la carencia en vitamina A, mientras que en nuestro país la aparición de esta enfermedad sería hoy motivo de titular de prensa. En los países occidentales, las carencias subclínicas en vitaminas se dan en grupos vulnerables de la población, como son los ancianos, los alcohólicos; adolescentes que siguen dietas muy restrictivas en energía, los vegetarianos estrictos, etc.



Fuente: Pixabay. Dominio público

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:12 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:13 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026