

Vitaminas D y E

Vitamina D

¿Qué es?

La **vitamina D**, o colecalciferol, es en realidad un grupo de sustancias derivadas de los esteroides, sustancias en las que se descubrió que, expuestas a la irradiación de la luz ultravioleta, cambiaban sus propiedades estructurales y se convertían en sustancias antirraquíticas, que prevenían la desmineralización ósea.

Se describieron varios **tipos de vitamina D, la vitamina D2 o ergocalciferol, derivada de las plantas, y la vitamina D3, una forma natural de vitamina D, que se forma por los cambios producidos por la irradiación de la luz ultravioleta del sol en los esteroides contenidos en grasas de animales.** Aunque la producción del precursor de la vitamina D el 7-dihidrocolesterol se produce en la piel, por acción de la luz ultravioleta, esta producción tiene un límite; a partir de una determinada coloración morena de la piel, se detiene la producción de esta provitamina. Pero esta forma producida en la piel no es la forma activa de vitamina D; para ello necesita ser procesada primero en el hígado, después en el riñón, para convertirse finalmente en la vitamina D activa, por eso cualquier enfermedad que altere la función hepática o renal puede perjudicar la producción final de vitamina D e interferir con su metabolismo óseo.

Asimismo cualquier medicación que interfiera en la absorción intestinal de la vitamina D, también puede influir en sus niveles en sangre, por lo tanto se deben tener en cuenta todos estos aspectos cuando se valore su deficiencia.

¿Dónde actúa?

La vitamina D aumenta sobre todo la absorción de calcio y fósforo a nivel de la luz intestinal y por lo tanto mantiene los niveles de calcio y fósforo en sangre, en los casos de que esta vitamina no exista, existen déficits importantes de mineralización. Si esto ocurre en la primera infancia, se manifiesta con desarrollo alterado de forma muy marcada, conduciendo a lo que se llama el raquitismo con dificultades en cerrar la fontanela (hueso del cráneo que el bebé aún no tiene cerrado), alteración del arco de las extremidades inferiores, con una protusión más grande de los huesos a nivel de tórax o tórax excavado, y en las zonas de los tobillos, y de las muñecas; sin embargo, si este déficit ocurre en la vida adulta las manifestaciones, aunque existen, no son tan aparatosas porque el hueso ya se ha formado, en este caso habrá una desmineralización.

La vitamina D, también **mejora la función muscular y corrige los déficits de fosfato dentro del mismo músculo**. Se sabe desde antiguo que **los buenos niveles de vitamina D podían prevenir enfermedades de tipo muy diverso y ayudaban, de alguna forma, a estimular el sistema inmunológico**. Actualmente, se conoce que existen receptores para la vitamina D en lugares muy distintos del cuerpo y se está investigando su posible actuación, se han encontrado receptores a nivel de intestino, hueso, cerebro, riñón, piel del tejido reproductivo, glándulas endocrinas y sistema inmunológico, observándose en este lugar que colabora en el control de la proliferación celular. En este caso se está ensayando, la utilización de la vitamina D, para evitar la proliferación de las células cancerosas en casos de melanoma y cáncer de mama.

Principales alimentos ricos en vitamina D

La producción de vitamina D depende sobre todo de la producción de provitamina en la piel, a partir de la luz solar. Las fuentes de vitamina D son escasas y esta escasez aumenta a partir de la necesaria pasteurización de la leche. La mayor fuente natural de vitamina D son los hígados de pescado, los aceites, los huevos, y el hígado de buey, actualmente existen alimentos en el mercado en los que se ha añadido la vitamina D para fortificarlos. Las sardinas en lata, el atún y otros pescados en lata también son fuentes importantes de vitamina D.

Vitamina E

¿Qué es y dónde actúa?

La **vitamina E** es un tocoferol, se encuentra en todas las membranas celulares del organismo, la membrana previene la oxidación de los ácidos grasos poliinsaturados. **Se puede decir, para entenderlo de una manera fácil, que tiene la misma acción que algunos antioxidantes**, para prevenir que las grasas se enrancien. Interviene por tanto como agente peroxidante.

Al contrario de las vitaminas A y D, su almacenamiento en el cuerpo es escaso por lo que es difícil una toxicidad. Es **vasodilatador y anticoagulante, retrasa el envejecimiento celular**, proporcionando oxígeno al organismo, asimismo, junto con la vitamina A, ayuda a las células epiteliales y pulmonares a protegerse de los efectos nocivos de la contaminación. Acelera los procesos de cicatrización de la piel y ayuda a prevenir trastornos, como los abortos de repetición y mal funcionamiento de las células de los órganos reproductivos.

Principales alimentos ricos en vitamina E

Las fuentes de vitaminas E para los humanos, son los lípidos que contienen las plantas verdes, y están contenidos principalmente en los aceites vegetales, especialmente aquellos derivados de la soja, cacahuete, el aceite de cárcamo y aceite de maíz, también en menor grado existe vitamina E

Síndrome De

Todos los síndromes del ser humano

<http://sindrome-de.com>

en el aceite de oliva. La vitamina E está presente asimismo en la zanahoria, cebollas, patatas, guisantes y otros tipos de alimentación como puede ser: bacon, salmón, carne de buey y pollo. Se afecta mucho por el proceso de preparación y cocinado, por lo tanto, se debe tener en cuenta la posibilidad de ingerir siempre aceite fresco.