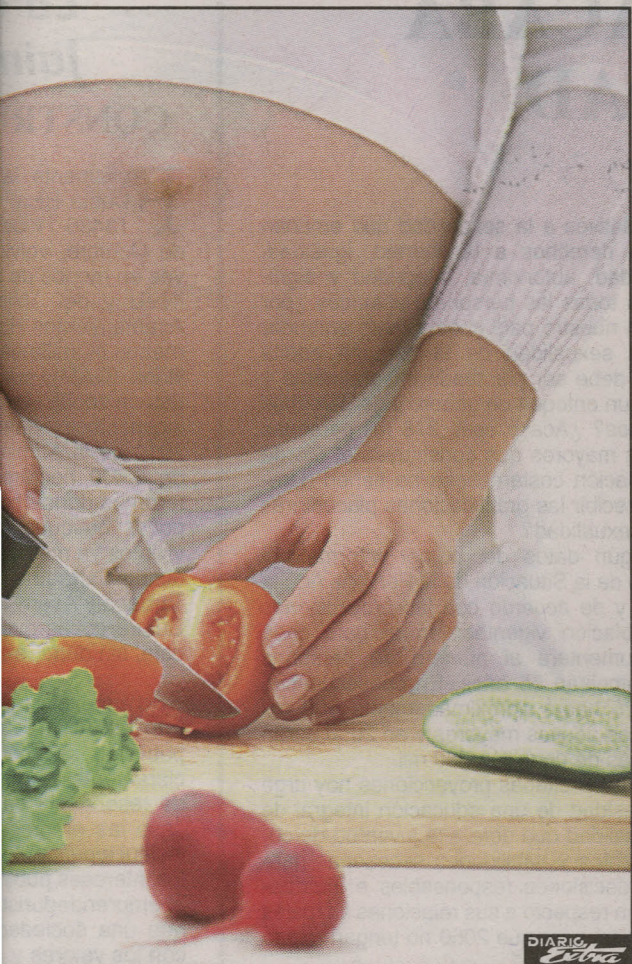


# LA VITAMINA FEMENINA

de cada diez personas adultas y la mitad de los adolescentes no consumen la suficiente cantidad de ácido fólico



La "vitamina del embarazo" porque evita las malformaciones en legumbres y cereales.

Un tercio de los adultos y la mitad de los adolescentes no consumen suficiente ácido fólico, una vitamina imprescindible para funciones tan vitales como la formación de los glóbulos rojos, la producción del material genético, la división celular, la gestación y el crecimiento.

¿Las razones del déficit generalizado? Por un lado, esta vitamina es poco absorbida por el organismo; por el otro, la dieta promedio es en general pobre en los alimentos que más la contienen.

Su carencia pone en peligro el bienestar y la salud, pues con una pizca diaria de este compuesto se puede prevenir desde un infarto o un tumor hasta malformaciones en el futuro bebé.

La deficiencia de ácido fólico provoca diarrea, anemia, gingivitis, depresión, insomnio, irritabilidad, problemas de memoria, falta de apetito, cansancio y aliento entrecortado.

Además puede producir anemia, que consiste en la presencia de glóbulos rojos grandes y anormales, así como una mala absorción intestinal, sequedad de la piel, ausencia de menstruación y producción de células anómalas.

## LAS NECESIDADES DIARIAS

La recomendación diaria de ácido fólico es de 400 microgramos para las mujeres en edad de procrear, el doble para las embarazadas y 500 microgramos para las que están amamantando a su bebé; el hombre necesita de 200 a 400 microgramos al día.

Una dieta equilibrada, que incluya verduras de tres a cinco veces al día, basta para asegurar la dosis necesaria de ácido fólico, pero el problema es que casi nadie la cumple.

## QUÉ ES, PARA QUÉ SIRVE

El ácido fólico pertenece al grupo B. Es una central eléctrica nutricional que trabaja junto con unas 20 sustancias que intervienen en los procesos metabólicos para garantizar el funcionamiento de estructuras celulares clave.

Contribuye a que se formen y maduren los gló-

## PARA EL EMBARAZO

El desarrollo del tubo neural o eje principal del sistema nervioso del bebé se produce en las primeras semanas, antes de que la mayoría de las mujeres sepan que están embarazadas.

Durante la gestación, las necesidades femeninas de ácido fólico pueden duplicarse. Los médicos recetan ácido fólico a las embarazadas para evitar que se produzcan malformaciones en el feto, lo cual en muchos casos conduce a la interrupción intempestiva del embarazo.

Si el tubo neural no se desarrolla bien, se produce anencefalia, por la cual el niño nace sin cerebro y muere, o bien nace con espina bífida: los huesos de la columna vertebral no llegan a cerrarse y sus nervios se deterioran, causando parálisis.



bulos rojos, es importante para la síntesis de los ácidos nucleicos ARN y ADN -dos componentes clave del material genético celular- y cumple un rol esencial en la división de las células.

Favorece las funciones del intestino, facilita que el cuerpo aproveche y utilice el azúcar de los alimentos, así como los aminoácidos. Protege contra los parásitos intestinales y las intoxicaciones por ingerir comidas en mal estado, previene la aparición de úlceras en la mucosa bucal y aumenta el apetito en personas debilitadas.

## LAS MEJORES FUENTES

El ácido fólico se presenta en cápsulas comprimidos, dentro de complejos o por separado. Los suplementos dietéticos de 400 a 800 microgramos de ácido fólico aseguran la dosis en casos de demanda fisiológica aumentada, como el embarazo o la lactancia, o cuando el organismo es más vulnerable, debido a una enfermedad o al estrés. Pero es mejor obtener los nutrientes de los alimentos.

Una dieta equilibrada, que incluya al día de tres a cinco raciones de verduras, es suficiente para asegurarse la dosis necesaria de esta vitamina. Las legumbres son las mejores fuentes naturales de folatos, los cuales también se hallan en los cereales integrales, las verduras como aguacate, zapallo, zanahorias, espárragos, espinacas y coles, y las frutas: cítricas, melones y albaricoques.

También son buenas fuentes de B9 los frutos secos, la levadura de cerveza, el hígado y el huevo. Otra opción son las comidas enriquecidas. El pan, pastas, arroz, harinas o margarina fortificados con folacina son una excelente fuente de esta vitamina.

Entre las comidas más ricas naturalmente en folatos destacan la levadura de cerveza, el hígado, el germen de trigo, la harina de soya con grasa, el brócoli, las espinacas y las judías. La col rizada cruda es también una buena fuente de folatos, así como el maní fresco.

## BENEFICIOS

Protege el corazón. Un nivel adecuado de folatos ayuda a disminuir en el organismo los niveles de homocisteína: un aminoácido presente en la carne, huevos y leche, inocuo en bajas cantidades pero tóxico si aumenta en exceso, incrementando el riesgo de un ataque cardíaco.

Es un escudo anticáncer. Hay indicios de que el ácido fólico ayuda a reducir el riesgo de padecer carcinomas de cerviz y de bronquios, y otros tumores muy comunes como los adenomas de colon y recto. Su efecto se debe a que es un "constructor celular", que

ayuda a evitar que las células sufran anomalías en la estructura, manifiesten cambios en el material genético o sean más vulnerables a los ataques de ciertos virus.

Aliado del cerebro, enemigo de la diabetes. Los niveles altos de homocisteína -sustancia cuya presencia en el organismo es inversamente proporcional a la del ácido fólico- han sido relacionados con la aparición y progreso del mal de Alzheimer y con un mayor peligro de daño renal en los pacientes diabéticos, por eso un consumo extra de folacina puede ser positivo para estos trastornos.