

• Garantizan no tener deficiencia de ningún nutriente

VITAMÍNICOS SON IDEALES PARA LAS MUJERES Y LOS DEPORTISTAS

SANDRA GONZÁLEZ VARGAS
sgonzalez@prensalibre.co.cr
Fotos: Photos.com

La decisión de incluirlos o no en su dieta depende mucho de la calidad de su ingesta calórica y de lo variado de los platillos que normalmente consume.

Los multivitamínicos son suplementos que combinan vitaminas y minerales con funciones únicas en el organismo y que pueden ayudarlo a prevenir un desgaste en huesos y tejidos, así como a prevenir enfermedades por deficiencia de algún nutriente específico.

"Estos compuestos son recomendables para aquellas personas que no obtienen suficientes vitaminas y minerales de su alimentación, consumen dietas de bajo aporte calórico, no consumen ciertos alimentos como verduras y frutas, o bien tienen poco apetito", asegura Ana Cristina Gutiérrez, asesora nutricional de la firma Herbalife.

GRANDES ALIADOS

Los complementos multivitamínicos le permiten obtener las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales cuando estas no pueden ser cubier-

tas solo con los alimentos.

Esto es especialmente importante en aquellas personas que -por gusto o por un tema de salud como las alergias- no pueden consumir cierto tipo de alimentos, como la leche o los mariscos.

También pueden ser excelentes aliados para promover una buena salud y prevenir algunas enfermedades crónicas. Sobre todo aquellas asociadas con el déficit de alguna vitamina o mineral como la anemia, la osteoporosis, etcétera.

Además, son una buena forma de complementar los nutrientes que se necesitan en cada etapa de la vida y para muchas personas son simplemente un seguro para garantizarse no tener deficiencia de ningún nutriente, principalmente en periodos como el embarazo o la tercera edad.

¿QUIÉN PUEDE TOMARLOS?

Según Gutiérrez, en cada etapa de la vida el cuerpo necesita nutrientes diferentes y en las dosis adecuadas, de acuerdo a las condiciones de cada persona. Por ejemplo:

Mujeres en edad reproductiva: deben consumir alimen-

tos fortificados o suplementos dietéticos ricos en ácido fólico, con el fin de disminuir el riesgo de defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral en el recién nacido en caso de quedar embarazadas.

Las mujeres gestantes: deben tomar suplemento de hierro según la recomendación de su médico. Es probable que el suplemento multivitamínico aporte las cantidades adecuadas de hierro y otros nutrientes que son vitales en este periodo.

En las mujeres posmenopáusicas: los suplementos de calcio y vitamina D podrían fortalecer los huesos y reducir el riesgo de fracturas.

Las personas mayores de 50 años: deben recibir las cantidades recomendadas de vitamina B12 de alimentos fortificados o suplementos multivitamínicos, ya que su cuerpo absorbe poca cantidad de estos.

Durante la niñez: los niños deben recibir las vitaminas y minerales por un adecuado crecimiento y desarrollo, especialmente aquellos ricos en vitamina D, que ayudan a fomentar la absorción adecuada de calcio que permite un crecimiento óseo adecuado.

LOS DEPORTISTAS

En el caso de quienes habitualmente practican algún deporte, los requerimientos nutricionales varían y, por supuesto, con ellos sus necesidades de vitaminas y minerales, ya que durante la práctica de la actividad física se pierden muchos nutrientes a través del sudor, que son necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Además, dado el desgaste físico de un atleta, muchos presentan deficiencias nutricionales que deben ser suplidas por un multivitamínico.

Otro aspecto a tomar en cuenta es la cantidad de radicales libres que se acumulan en el cuerpo del deportista, dado que durante el ejercicio y con la combustión de oxígeno, se generan grandes cantidades de radicales libres que entre otras cosas retrasan la recuperación del deportista, dañan células y órganos, y producen otras acciones negativas. Por tanto, asegurarse de consumir las vitaminas y minerales que con su acción antioxidante contrarresten el accionar de los radicales libres es fundamental.

SABÍA QUÉ...

La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel.

La B6 ayuda al cuerpo a procesar la proteína, así como a la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento de la función cerebral.

La B12 es importante para el metabolismo y ayuda al mantenimiento del sistema nervioso central.

La vitamina C es un antioxidante que promueve dientes y encías sanas. Ayuda a absorber el Hierro, a mantener el tejido saludable y a cicatrizar heridas.

La E juega un papel importante en la formación de glóbulos rojos y ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K, cuya función es importante en la coagulación sanguínea.

Fuente: Ana Cristina Gutiérrez, asesora nutricional de Herbalife.

