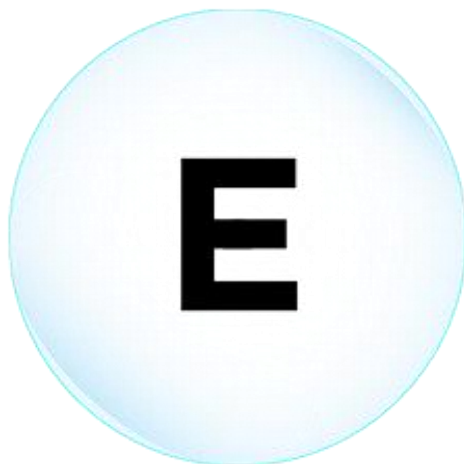




COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

VITAMINA E



En este ebook sobre la **Vitamina E** vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué es la Vitamina E?

¿Cuáles son las propiedades de la Vitamina E?

¿En qué alimentos se encuentra la Vitamina E?

Beneficios de la Vitamina E

Deficiencia de Vitamina E

Toxicidad

Dosis Recomendada de Vitamina E

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué es la Vitamina E?

La Vitamina E es un tipo de Vitamina liposoluble, es decir, se acumula en el tejido adiposo, para que el organismo recurra a ella conforme sea necesario.

En realidad, la Vitamina E engloba a un grupo de 8 tipos de moléculas divididos en dos grupos:

- Tocoferoles
- Tocotrienoles

De ellos, la forma Alfa-Tocoferol es a la que se considera propiamente “Vitamina E”, y tiende a acumularse en tejidos no hepáticos, en particular donde mayor es la generación de radicales libres, tal como las membranas de la mitocondria y del retículo endoplasmático del corazón y pulmones.

Aparte de ofrecer protección frente a los radicales libres, reduciendo el daño oxidativo de las células que puede afectar a la integridad de los tejidos que forman nuestro cuerpo, existen otras muchas funciones asociadas a esta Vitamina.

1. Se encuentra implicada en frenar los síntomas del envejecimiento, provocando una mejora sustancial del aspecto exterior de la piel.
2. Ayuda al funcionamiento normal de los órganos.
3. Regula la función inmune.
4. Mantiene la integridad de las células endoteliales y el equilibrio de la coagulación normal.

¿Cuáles son las propiedades de la Vitamina E?

La Vitamina E, al poder oxidarse dentro del organismo, actúa como una especie de “guardaespaldas” para otras sustancias ya que actúa como antioxidante debido a que, al destruirse ella, protege de la destrucción por el oxígeno a las grasas poliinsaturadas y otras sustancias solubles en grasa tales como la Vitamina A.

Existen muchos beneficios de la Vitamina E, ya que en el cuerpo, esta Vitamina ejerce numerosas funciones tales como asistir en la formación de células rojas en la sangre y ayudar en la regulación de la síntesis de prostanoïdes, que son compuestos importantes en los procesos de reproducción; por este motivo se ha considerado durante mucho tiempo a esta Vitamina como la Vitamina de la fertilidad.

¿En qué alimentos se encuentra la Vitamina E?

Entre las fuentes más importantes donde disponer de esta Vitamina se encuentran:

- Aceites vegetales, tales como el aceite de oliva, girasol, o cártamo.
- Cereales integrales, como la cebada, el germen de trigo, o la avena.
- Yema de huevo.
- Frutas como el Aguacate y la Papaya.
- Leche y mantequilla.
- Hígado.
- Legumbres, como los cacahuets, frijoles, o garbanzos.
- Frutos Secos, sobre todo en almendras y nueces.
- Semillas, como las de girasol o la chia.
- Verduras de Hoja Verde, como espinacas, kale, o acelgas.

- Pescados (azules mayormente) como el pez espada o la trucha y el arenque.

Beneficios de la Vitamina E

Acción Antioxidante

Es sin duda uno de los mayores beneficios en los que contribuye esta Vitamina.

En concreto, su campo de acción consiste en neutralizar el efecto de los radicales libres, los cuales son moléculas inestables debido a su desequilibrio atómico y que por ello buscan recuperarlo a partir de otras células colindantes.

Los radicales libres “roban” electrones, modificando negativamente el comportamiento de dicha célula a la que se le sustraen estos elementos, y que inclusive pudiera concluir con la muerte celular. Esta afección se traduce en una reacción en cadena que se expande por todos los tejidos.

La Vitamina E ejerce un fuerte efecto antioxidante especialmente importante en los pulmones, donde las células están expuestas a altas concentraciones de oxígeno que pueden dañarlas. Además de proteger las células rojas sanguíneas que son las encargadas de transportar el oxígeno a todas las del cuerpo, también lo hace con las células blancas, que son las encargadas de defender al organismo contra ciertas enfermedades, de modo la Vitamina E también ayuda a impulsar el sistema inmune.

Aspecto de la Piel

La Vitamina E juega un papel importante en la salud de la piel.

Eso es así porque la Vitamina E fortalece el revestimiento de los capilares sanguíneos de la piel, consiguiendo mejorar el soporte de cara a la hidratación y fomentar su elasticidad.

Otro efecto destacado es que reduce la inflamación a nivel celular y ello se refleja en un aspecto de la piel más joven y sana.

La exposición continua a los rayos ultravioleta del Sol, así como a otros agentes externos, tales como el humo (tabaco, contaminación ambiental), son factores que provocan un deterioro importante de la

piel, sobre todo provocando la aparición de manchas y arrugas, e incluso otros signos como el acné y los eczemas. La Vitamina E contribuye a una rápida regeneración del tejido de la epidermis (la capa más externa de la piel), produciendo una cicatrización más eficaz del tejido dañado.

Nuestra piel es el vivo reflejo del paso del tiempo; marcas causadas por el aumento de peso, embarazos, estrías, arrugas, cicatrices, etc. Todo estos problemas puede verse mejoradas mediante la Vitamina E.

Fortalecimiento del Cabello

La fragilidad y caída del cabello son dos aspectos muy importantes a los que se les suele prestar bastante importancia, dada su estrecha relación con nuestro aspecto físico. En tal caso, el uso regular de Vitamina E puede ayudarnos a mitigar estos problemas.

El principal mecanismo de ayuda, tal y como hemos comentado anteriormente, es la reducción del efecto de los radicales libres. Éstos provocan no solo daños en la piel sino que también daños sobre el cuero cabelludo. La Vitamina E ayuda a mantener la salud de los folículos capilares, mejorando la circulación sanguínea hasta esta zona y estimulando el crecimiento del cabello más fuerte y sano.

Otra causa de la caída del cabello se relaciona con la producción excesiva de aceite o el desequilibrio en los niveles de pH del cuero cabelludo, ya que si este se mantiene seco, las glándulas sebáceas se verán obligadas a producir más aceite de lo necesario, obstruyendo los folículos pilosos. Esto lleva a otros problemas como la picazón y la caspa, y finalmente pueden provocar la caída del cabello.

Regulación Hormonal

La Vitamina E también afecta al sistema endocrino y nervioso, ejerciendo una acción moduladora para regular el balance hormonal.

Hay que destacar que el normal desarrollo de los nervios depende de la Vitamina E.

Entre otros efectos, la implicación de la Vitamina E y el balance hormonal se puede reflejar en:

- Síntomas del Síndrome Menstrual: reducción del dolor, ansiedad.
- Ganancia de peso y retención de líquidos.

- Alergias.
- Cambios en la piel.
- Sensación de fatiga.
- Cuadros de ansiedad.

Otros beneficios de la Vitamina E

Otros de los beneficios de la Vitamina E, es su implicación en la producción de energía, la síntesis de ácido desoxirribonucleico (ADN) y del ácido ribonucleico (ARN).

Debido a su gran capacidad para actuar como antioxidante, protege las membranas celulares de la oxidación y se especula con sus efectos favorables contra el cáncer o las enfermedades cardíacas.

Como últimas investigaciones, puede que la Vitamina E sea un tratamiento para frenar el mal de Alzheimer.

Deficiencia de Vitamina E

Los síntomas de deficiencia de Vitamina E no son muy evidentes. Además el diagnóstico es complicado debido al papel que juega el mineral selenio en el metabolismo de esta Vitamina.

Entre los síntomas sospechosos de una deficiencia de Vitamina E se encuentran:

- Debilidad muscular.
- Incremento de la destrucción de las membranas celulares.
- Disposición anormal de la grasa en los músculos.
- Ruptura de las células rojas sanguíneas.

Toxicidad

Comparada con otras Vitaminas liposolubles, la Vitamina E es relativamente poco tóxica cuando se ingiere por vía oral.

Debido a su popularidad como agente profertilidad y sus supuestas acciones favorables sobre la potencia sexual, son muchos los que ingieren habitualmente dosis muy por encima del CDR (cantidad diaria recomendada) y sin efectos negativos.

Sin embargo, a altas dosis y por largos periodos de tiempo, puede interferir con la actividad de la Vitamina K, lo que podría acarrear problemas con la coagulación de la sangre.

Dosis Recomendada de Vitamina E

La cantidad diaria recomendada, CDR, es de 30 unidades internacionales (IU International Units en inglés).

Pero esta dosis es insuficiente para las personas activas y, en especial, para los deportistas.

Los atletas suelen consumir entre 200 y 500 IU y cuando se recuperan de una lesión, o entrenan a altitudes elevadas, a menudo ingieren de 600 a 1200 IU porque favorece el transporte del oxígeno en la sangre y por tanto compensa la reducción que existe en el aire a

esa altitud. Las personas de mayor corpulencia y peso admiten mejor una dosis más elevada de Vitamina E.

Utilidad de la Vitamina E en el Deporte

Al igual que en todas las Vitaminas, los estudios han demostrado que una ingesta adecuada de ésta, contribuye al mantenimiento de la óptima salud y, por consiguiente, resulta favorable para el rendimiento físico.

Sin embargo, existen evidencias de que una dosis mayor que la que recoge el CDR en atletas de fondo o resistencia, así como los que se ven obligados a competir en altitudes por encima del nivel del mar ayuda a mejorar sus marcas.

Es de especial interés para los atletas saber que esta Vitamina ha demostrado bajar el nivel de lactato en sangre y reducir la formación de ciertos productos de desecho generados durante el ejercicio, además disminuye el daño celular causado por la oxidación y mantiene sano el tejido muscular.

En épocas de recuperación de una lesión o de una operación, así como en deportes donde se exija un fuerte desgaste muscular, la ingesta de Vitamina E por encima de la media favorece la recuperación y el trabajo muscular, a la vez que reduce las agujetas y el daño en los músculos.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com