

¿Qué vitaminas te faltan...? (Eroski)

El aspecto de la boca, los labios, la lengua, el cabello y la piel hacen sospechar la deficiencia probable de diversas vitaminas

¿Tienes llagas en la boca con frecuencia? ¿Tu piel está escamosa y reseca? ¿Notas que tu cabello es frágil y no tiene brillo? Estos y otros signos clínicos son de interés para el profesional sanitario que, a través de una completa exploración física de piel, mucosas, lengua, boca, dientes, pelo, uñas, extremidades o abdomen, puede conocer una posible deficiencia de vitaminas o minerales. Pero muchos síntomas de déficit de nutrientes se detectan cuando el estado carencial está muy avanzado. Son más habituales las situaciones de déficits larvados y no resulta fácil detectar manifestaciones carenciales evidentes. En caso preciso, la posible deficiencia se ha de confirmar con indicadores bioquímicos, en un análisis de sangre pertinente. Una vez confirmado el diagnóstico, el tratamiento es sencillo y rápido. Consiste en hacer una revisión de la dieta, identificar los fallos y hacer la selección de alimentos concretos, cuyo consumo ayudará a superar la carencia. En la mayoría de los casos, en pocas semanas se nota la mejoría.

- Por MAITE ZUDAIRE
- 2 de noviembre de 2011



Aunque la falta de alguna vitamina se asocia con mal aspecto de la piel, el cabello y las uñas, no siempre es así. La carencia de un mineral esencial, el hierro, provoca **anemia ferropénica**, que se relaciona con palidez de la piel, aumento de la caída del pelo y uñas delgadas y planas.

Vitaminas para una piel sana

Una piel seca (xerosis) y escamosa denota poca hidratación y algo más. Necesita los nutrientes que alimentan a las células epiteliales para su correcta renovación y regeneración. Las vitaminas A, C y K nutren la piel, por lo que su carencia se refleja en esta parte externa del cuerpo. Aunque la falta de vitamina K no es nada frecuente, la equimosis o hematomas que aparecen debajo de la piel o las pequeñas manchas rojas (petequias) pueden ser signo de tal deficiencia. El brillo y la elasticidad de la piel lo proporcionan los **ácidos grasos esenciales** que, a su vez y junto con sendas vitaminas, pueden ser los que falten para ayudar a tratar o a mejorar los eccemas, la psoriasis y el acné.

Las hortalizas y frutas de otoño e invierno de color naranja, como zanahorias, calabaza, boniatos y cítricos (naranjas, mandarinas, pomelo), proveen las dos vitaminas más necesarias, la A y la C. Además, todas las recetas deberían estar aderezadas con **aceite de oliva virgen extra** como fuente indiscutible de **ácidos grasos esenciales**. Añadir frutos secos a los platos o tomar un puñado entre horas es una contribución adecuada en grasas buenas para el organismo.

Cabello y uñas bien alimentadas

La fragilidad puede deberse a falta de energía y proteínas, bien porque se sigue una dieta insuficiente para las necesidades individuales o porque se tiene una enfermedad inflamatoria intestinal que afecta a la absorción y aprovechamiento de los nutrientes. A su vez, un aporte insuficiente y mantenido de calcio, cinc, yodo, hierro, vitamina A y C, y algunas vitaminas del grupo B se traduce en cabello y uñas frágiles, quebradizas y sin brillo. Si además las uñas se aprecian delgadas y pierden su forma convexa o se ven planas, significa que falta hierro. Apostar por la alimentación como primera elección para tratar el problema es una elección sabia y segura.

Puede ser necesario corregir la falta de proteína animal de calidad y alternar en la dieta la presencia de pollo, pescados y huevo, al menos, una vez al día. Los alimentos ricos en vitamina C sirven a la recuperación del aspecto de cabellos y uñas por la propia función de la vitamina y porque ayudan a una mayor absorción del hierro, un nutriente que en estas situaciones puede estar comprometido.

Vitaminas que nutren las mucosas

Las lesiones en la boca pueden deberse a un déficit de vitamina B2 y la inflamación de la lengua, de B2, B3 y B6

Las vitaminas del grupo B hacen la mayor labor en la correcta nutrición y buen estado de las mucosas, tanto de las que se ven (boca, labios y lengua) como de las que no (mucosa del esófago, estómago e intestinos). Las lesiones en la boca, las grietas o la inflamación de los labios son características que hacen sospechar de un déficit de riboflavina o vitamina B2. La estomatitis angular, que provoca fisuras o grietas en los ángulos de la boca, o la queilosis, que cursa con fisuras dolorosas en los labios superior e inferior, son síntomas que pueden responder a la falta de esta vitamina.

La glositis o inflamación de la lengua es otra condición de carencia, pero no solo de vitamina B2, sino también de niacina o vitamina B3, y de piridoxina o vitamina B6. La falta de esta última puede provocar fisuras linguales, molestas por dolorosas. El complejo B está disperso por variedad de alimentos, si bien los frutos secos, los cereales integrales y las legumbres son los tres alimentos que no pueden faltar en la dieta para obtener el mayor rendimiento vitamínico de la naturaleza.

TRADUCIR LOS ALIMENTOS EN APETITOSAS RECETAS

En la elaboración de recetas propias para esta temporada de otoño e invierno se ha de contar con la presencia indiscutible de los alimentos naturales de la temporada que, a su vez, supone concentrar las vitaminas necesarias para conseguir el buen estado de mucosas, piel, cabello y uñas. Como recetas ricas en vitamina A y C, entre las miles de recetas idóneas que componen el extenso recetario de Eroski Consumer, se han seleccionado la crema de calabaza y zanahoria, arroz con calabaza, puerros y mejillones, zanahoria en ensalada con cebolleta y pimientos o, de postre, mezclada con manzana en compota, una receta que también sirve como acompañamiento de una carne a la plancha o al horno. Un zumo de naranja con zanahoria para comenzar el día con vitalidad, boniato salteado con setas o en forma de crema salada, mezclado con frutos secos, son otras opciones.

Ejemplo de platos ricos en proteínas y hierro son todos los compuestos por marisco de concha, como berberechos (los más ricos en hierro), almejas, chirlas, mejillones y bígamos. Resultan deliciosos los mejillones servidos con salsa picante, escabechados, mejillones o almejas mezcladas con arroz, pasta como los tagliatelle con salmón y gambas, los espaguetis con mejillones o con almejas. Un plato muy nutritivo es el de almejas en salsa verde o en revuelto. Tanto unos como otros se pueden añadir salteados a verduras como la borraja y el cardo, a legumbres como las alubias blancas o a las sopas.