

VITAMINA E – 400 UI OIKOS

Llamada también tocoferol, esta vitamina liposoluble esencial para el organismo es un antioxidante que ayuda a proteger los ácidos grasos. Así cuida al organismo de la formación de moléculas tóxicas resultantes del metabolismo normal como de las ingresadas por vías respiratorias o bucales. Evita la destrucción anormal de glóbulos rojos, evita trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos.

Se encuentra principalmente en la yema de huevo, aceites vegetales germinales (soja, cacahuete, arroz, algodón y coco). Vegetales de hojas verdes y cereales y panes integrales.

No son habituales los excesos ni defectos de esta vitamina en el organismo si su consumo tiende a ser proporcional al de grasos poliinsaturados. Dado que su presencia elimina sustancias tóxicas, ayuda a remover las ingresadas al organismo por los fumadores.

La dosis requerida diaria para niños es de 10 UI y 25 UI para adultos.

INTRODUCCIÓN

Esta vitamina perteneciente al grupo liposoluble se presenta en 8 diferentes formas llamadas tocoferoles y tocotrienoles. Cada forma tiene su actividad biológica propia. La forma más eficaz de la vitamina E es la alfa tocoferol.

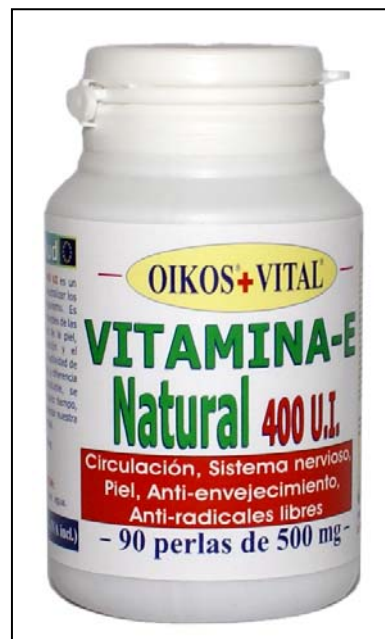
La absorción de la vitamina E es relativamente pobre, aproximadamente solo el 20% al 40% de la ingesta es absorbida. La absorción depende de la capacidad para digerir y absorber los lípidos.

Tanto la bilis como las enzimas pancreáticas son esenciales para su absorción. Se deposita lentamente en hígado, músculo y principalmente en el tejido adiposo. La vitamina E no es destruída por la cocción. Su destrucción se ve favorecida ante grasas poliinsaturadas, la exposición a la luz, las frituras y ante el oxígeno.

La vitamina E usualmente es vendida como suplementos en la forma de acetato de alfa tocoferol. La forma sintética tiene la mitad de actividad comparada con la forma natural.

Funciones

Antioxidante: la vitamina E es un antioxidante natural que reacciona con radicales libres solubles en lípidos de la membrana celular. De esta forma mantiene la integridad de la misma dando protección a las células ante la presencia de compuestos tóxicos, metales pesados (plata, mercurio, plomo), drogas y radiaciones. La toxicidad de estas sustancias extrañas esta dada por los radicales libres que se generan durante la detoxificación (desintoxicación) del organismo.



Sistema inmune: cumple un rol importante en cuanto al mantenimiento del sistema inmune saludable, especialmente durante el stress oxidativo y enfermedades virales crónicas. Induce la proliferación de células de defensa y aumenta la respuesta celular ante algún daño o infección.

Stress oxidativo: el oxígeno puede ser a veces dañino ya que actúa sobre las moléculas del organismo haciéndolas muy reactivas. Cuando estas moléculas se vuelven tan reactivas comienzan a dañar las estructuras celulares de su alrededor. Las células no utilizan todo el oxígeno que les entra sino que una pequeña porción de ese oxígeno será convertida en formas químicas nocivas denominadas radicales libres que son muy inestables y reaccionan con células cercanas provocándole un gran daño, alterándoles su función, envejeciéndolas y destruyéndolas. Es causado por un desequilibrio entre la producción de radicales libres y la capacidad del organismo para eliminar el exceso. Su conocimiento es la base de todas las terapias antioxidantes, incluida la ozonoterapia.



Visión: se cree que la vitamina E entre otros antioxidantes pueden prevenir o retrasar la formación de cataratas. Se necesitan aún mas estudios para comprobar la participación de la vitamina E con respecto a este punto.

Envejecimiento: Protege al organismo contra los efectos del envejecimiento eliminando los radicales libres que causan degeneración de los tejidos como la piel y vasos sanguíneos. También protege contra los efectos mentales del envejecimiento como la pérdida de memoria.

Sistema nervioso: la vitamina E es esencial en el mantenimiento de la integridad y estabilidad de la membrana axonal (membrana de las neuronas).

Sistema cardiovascular: evita la formación de trombos que hacen difícil la circulación en los vasos sanguíneos. Por ellos evitan o disminuye el riesgo de padecer un infarto de miocardio, angina de pecho o embolias. Previene la aparición de calambres en las piernas en aquellas personas con mala circulación. La vitamina E puede prevenir o retrasar enfermedades cardíacas al limitar las oxidación del LDL colesterol o colesterol malo.

Cicatrizante: la vitamina E es importante en la formación de fibras elásticas y colágenas del tejido conjuntivo. Promueve la cicatrización de quemaduras. Protección contra la destrucción de la vitamina A, selenio, ácidos grasos y vitamina C.

Protección contra la anemia.

Fertilidad y sistema reproductivo: ciertos estudios en animales indicaron que la vitamina E es esencial para la reproducción normal en varias especies de mamíferos. Basándose en esos estudios en animales, la vitamina E se ha usado en la clínica para tratar el aborto recurrente y la infertilidad en ambos sexos. Así también se ha utilizado en la toxemia del embarazo, trastornos de la menstruación, vaginitis y síntomas de menopausia. Aun así, no hay pruebas suficientes que demuestren todos los beneficios en los trastornos antes mencionados.

Cáncer: existe cierta evidencia que la vitamina E protege contra el cáncer aunque los estudios no han podido demostrar la eficacia de la vitamina E en este aspecto. Se cree que la vitamina E ayuda a proteger las membranas celulares del daño que producen los radicales libres, el cual puede conducir al desarrollo de enfermedades crónicas como el cáncer.

Principales fuentes naturales de vitamina E

Aceites vegetales germinales (soja, cacahuate, arroz, algodón y coco).

Vegetales de hojas verdes

Cereales

Panes integrales

La siguiente tabla menciona los miligramos de vitamina E presentes en una porción y su equivalencia expresada en Unidades Internacionales (UI)

Equivalencia: 1 miligramo de vitamina E equivale a 1.50 UI

	porción	mg (miligramos)	UI
Aceite de germen de trigo	1 cucharada	20.3	30.5
Cereales de germen de trigo (corn flakes)	1 1/3 taza	14	20.25
Semillas de girasol tostadas, con sal	1/4 taza	8.4	12.525
Nueces, almendras,	30 gramos (20 nueces)	7.3	10.995
Espinaca congelada, picada, cocida, sin sal	1 taza	6.7	10.095
Aceite vegetal (girasol, linoleico 65%)	1 cucharada	5.6	8.385
Tomate enlatado, salsa	1 taza	5.1	7.65
Leche soja	1 taza	3.3	4.965
Brócoli congelado, picado, cocido sin sal	1 taza	2.4	3.645
Aceite vegetal, canola	1 cucharada	2.4	3.585
Mango	1	2.3	3.48
Jugo de zanahoria , enlatado	1 taza	2.7	4.11
Maníes, tostados, con sal	30 gramos (28 maníes)	2.2	3.315
Espárragos congelados, cocidos, sin sal	1 taza	2.2	3.24
Aceite de maní	1 cucharada	2.1	3.18
Aceite de oliva	1 cucharada	1.9	2.91
Leche de soja	1 taza	3.3	4.965
Aceite de soja	1 cucharada	1.7	2.475

Deficiencia de vitamina E

¿Quiénes pueden requerir una ingesta o dosis mayor para prevenir la deficiencia de vitamina E?

Rara vez existe carencia de vitamina E. Si esto sucede se manifiesta en casos específicos Se distinguen principalmente estas tres situaciones:

personas que tienen dificultad para absorber grasa o secretar bilis o que padezcan de algún desorden en el metabolismo de las grasas (enfermedad celiaca y fibrosis cística)

Bebes prematuros (con muy bajo peso al nacer) que pesan menos de 1500 gramos

Personas con anormalidades genéticas en las proteínas trasportadoras del alfa tocoferol

Así mismo los niveles de vitamina E pueden descender debido a una insuficiencia de zinc.

Síntomas de la deficiencia de vitamina E

- Irritabilidad
- Retención de líquidos
- Anemia hemolítica (destrucción de glóbulos rojos)
- Alteraciones oculares
- Daño en el sistema nervioso
- Dificultad para mantener el equilibrio
- Cansancio, apatía
- Incapacidad para concentrarse
- Alteraciones en la marcha
- Respuesta inmune desminuida

Enfermedades cardiovasculares y vitamina E:

ciertos estudios sugieren que la ingesta pobre de vitamina E parece aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Todavía se requieren más estudios para asegurar la participación de la vitamina en la prevención contra estas enfermedades.

Dosis diarias recomendadas de vitamina E

En la siguiente tabla se exponen los valores de la ingesta diaria recomendada de vitamina E según el Departamento de Nutrición del IOM (Institute of Medicine: Instituto de Medicina) tanto para infantes, niños y adultos.

Edad (años)	Niños (mg/día)	Hombres/Mujeres (mg/día)	Embarazo (mg/día)	Lactancia (mg/día)
1-3	6 mg (9 UI)			
4-8	7 mg (10.5 UI)			
9-13		11 mg (16.5 UI)		
14 +		15 mg (22.5 UI)	15 mg (22.5 UI)	19 mg (28.5 UI)

Ingesta adecuada de vitamina E para infantes	
Edad (meses)	(mg/día)
0 a 6	4 mg (6 UI)
7 a 12	5 mg (7.5 UI)