



Beneficios de la vitamina C: cuándo, cómo y por qué debes tomarla para proteger el sistema inmune

## Descripción



La vitamina C es una vitamina hidrosoluble que debe obtenerse a través de la dieta o de suplementos. Se ha relacionado con muchos beneficios impresionantes para la salud, incluido el aumento de los niveles de antioxidantes, la reducción de la presión arterial, la protección contra los ataques de gota, la mejora de la absorción de hierro, el aumento de la inmunidad y la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca y demencia.

En general, los suplementos de vitamina C son una manera excelente y fácil de aumentar sus niveles si tiene dificultades para obtener suficiente de su dieta. No tengas miedo de agregarlo. Y en nutrición, la principal forma en que puedes lograrlo es agregando frutas y verduras a tu plan de alimentación.

Es una vitamina esencial, lo que significa que su cuerpo no puede producirla por sí solo. Es soluble en agua y se encuentra en muchas frutas y verduras, como naranjas, fresas, kiwis, pimientos, brócoli, col rizada y espinacas. La dosis diaria recomendada de vitamina C es de 75 mg para las mujeres.

### Fortalece tu sistema inmunológico

La vitamina C es un poderoso antioxidante que puede aumentar las defensas naturales de su cuerpo al estimular su sistema inmunológico. Lo hace protegiendo las células de moléculas dañinas llamadas radicales libres. Cuando estos se acumulan, pueden promover una condición conocida como estrés oxidativo, que está relacionada con muchas enfermedades crónicas. Los estudios muestran que consumir más vitamina C puede aumentar los niveles de antioxidantes en la sangre hasta en un 30%. Esto ayuda a las defensas naturales del cuerpo a combatir la inflamación.

### La vitamina C ayuda a controlar la presión arterial y los ataques de gota/PEXELS

#### Ayuda a controlar la presión arterial alta

Alrededor de un tercio de los adultos tienen presión arterial alta, lo que los pone en riesgo de enfermedad cardíaca, la principal causa de muerte en todo el mundo. Los estudios han demostrado que la vitamina C puede ayudar a reducir la presión arterial tanto en personas con presión arterial alta como sin ella.

#### Disminuye el nivel de ácido úrico en sangre y previene los ataques de gota

La gota es un tipo de artritis que afecta aproximadamente al 4% de los adultos. Es increíblemente doloroso e implica la inflamación de las articulaciones, especialmente de los dedos gordos de los pies. Las personas con gota experimentan hinchazón y ataques repentinos y violentos de dolor. Varios estudios han demostrado que la vitamina C puede ayudar a reducir el ácido úrico en sangre, protegiendo así contra los ataques de gota.

#### Ayuda a prevenir la deficiencia de hierro.

El hierro es un nutriente importante que tiene una variedad de funciones en el cuerpo. Es importante para la formación de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno por todo el cuerpo. Los suplementos de vitamina C pueden ayudar a mejorar la absorción del hierro de los alimentos al ayudar a descomponer el hierro que se absorbe mal, como el hierro de la dieta. B. fuentes vegetales de hierro, en una forma que se pueda absorber más fácilmente.

Esto es especialmente útil si sigue una dieta sin carne, ya que la carne es una fuente importante de hierro. De hecho, el simple hecho de tomar 100 mg de vitamina C puede mejorar la absorción de hierro en un 67 %. Como resultado, la vitamina C puede ayudar a reducir el riesgo de anemia en personas propensas a la deficiencia de hierro.

Como poderoso antioxidante, la vitamina C mejora el sistema inmunológico y protege la memoria / PEXELS

Protege tu memoria en la vejez

La demencia es un término amplio que se usa para describir los síntomas de los problemas de pensamiento y memoria. Afecta a más de 35 millones de personas en todo el mundo y generalmente ocurre en adultos mayores. Los estudios sugieren que el estrés oxidativo y la inflamación cerca del cerebro, la médula espinal y los nervios (conocidos colectivamente como el sistema nervioso central) pueden aumentar el riesgo de demencia.

La vitamina C es un poderoso antioxidante. Los niveles bajos de esta vitamina se han relacionado con problemas de pensamiento y memoria. Además, varios estudios han demostrado que las mujeres con demencia pueden tener niveles más bajos de vitamina C en la sangre. Un alto consumo de vitamina C de alimentos o suplementos tiene un efecto protector sobre el pensamiento y la memoria con la edad.

La dieta es una de las mejores maneras de aumentar los niveles de vitamina C, un nutriente que el cuerpo no produce de forma natural. En cualquier caso, y esto sucede muy a menudo cuando se suman los años, a veces comer no es suficiente y por lo tanto recurrir a un complemento alimenticio tiene mucho sentido.

**Fecha de creación**

abril 2023