



La vitamina E, el nutriente que se obtiene de la alimentación y que tiene beneficios para tu salud

Descripción



Aunque a menudo se piensa que la vitamina E es un solo compuesto, en realidad es un grupo liposoluble con poderosos efectos antioxidantes. Ocurre naturalmente en ciertos alimentos, incluidas semillas, nueces, algunas verduras y productos fortificados. También puede tomarlo como suplemento dietético, pero no debería tener que recurrir a esta forma.

Lo cierto es que la vitamina E cumple muchas funciones en el organismo. Quizás sea mejor conocido por sus efectos antioxidantes, que protegen las células del daño oxidativo al neutralizar las moléculas dañinas llamadas radicales libres. Además, es necesario para desarrollar una adecuada función inmunológica y protegerte de virus y amenazas externas.

Puede reducir los marcadores de estrés oxidativo y aumentar las defensas antioxidantes.

El estrés oxidativo es una condición que ocurre cuando hay un desequilibrio entre las defensas antioxidantes de su cuerpo y la producción y acumulación de compuestos llamados especies reactivas de oxígeno. Esto puede provocar daño celular y un mayor riesgo de enfermedad. Debido a que la vitamina E actúa como un poderoso antioxidante en el cuerpo, los estudios han demostrado que puede reducir los marcadores de estrés oxidativo y aumentar las defensas antioxidantes.

Disminuye los factores de riesgo de enfermedades del corazón

La presión arterial alta y los niveles altos de grasas en la sangre, como el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos, pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. La investigación sugiere que la vitamina E puede ayudar a reducir los factores de riesgo de enfermedades del corazón.

Las nueces son una gran fuente de vitamina E/UNSPLASH

Algunos estudios también muestran que tomar vitamina E con suplementos de omega-3 puede reducir los niveles de triglicéridos y LDL en personas con síndrome metabólico, un grupo de condiciones que incluye niveles altos de grasa en la sangre que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca y otras condiciones de salud.

Alivia y trata el dolor menstrual

La dismenorrea es una afección caracterizada por dolor menstrual intenso y frecuente, que incluye calambres y dolor pélvico. La investigación sugiere que los buenos niveles de vitamina E pueden reducir el dolor en las mujeres con esta afección. Además, un estudio de 2021 mostró que la suplementación diaria con una combinación de vitamina E y vitamina C durante 8 semanas ayudó a reducir la gravedad del dolor pélvico y la dismenorrea en mujeres con endometriosis.

defecto raro

La deficiencia de vitamina E en personas sanas es rara, ya que la mayoría de las personas obtienen suficiente de su dieta. Afecta a más personas con afecciones relacionadas con la malabsorción de grasas, como la fibrosis quística y la enfermedad de Crohn.

La sobredosis de vitamina E a base de alimentos es poco probable, pero es posible consumir demasiada a través de suplementos, lo que puede causar efectos secundarios negativos y dañar su salud. Por ejemplo, los estudios han encontrado que los suplementos de vitamina E pueden aumentar el riesgo de cáncer de próstata en hombres sanos y reducir el riesgo de sangrado.

La vitamina E es fácil de encontrar en los alimentos / UNSPLASH

Por lo general, no debe tomar suplementos de vitamina E a menos que lo recomiende y lo supervise un profesional de la salud calificado. Tenga en cuenta que las dosis de los suplementos de vitamina E varían significativamente y algunos proporcionan mucho más de lo que una persona sana necesita cada día. Por lo tanto, asegúrese de revisar cuidadosamente las etiquetas de los suplementos vitamínicos.

Aunque los suplementos dietéticos a veces son necesarios, el enfoque siempre está en satisfacer las necesidades nutricionales tanto como sea posible a través de los alimentos. Buenas fuentes de vitamina E son las semillas de girasol tostadas secas, las almendras, las espinacas cocidas, el brócoli, el kiwi, el mango y el tomate.

La vitamina E es un importante nutriente liposoluble. Es un poderoso antioxidante y es necesario para la salud del sistema inmunológico. Muchos alimentos contienen vitamina E, pero también puedes obtenerla a través de suplementos. Sin embargo, la primera fuente es preferible y debería ser suficiente.

Fecha de creación

marzo 2023