

Vitaminas y Enfermedad: Lo que un Pirata, un Vegano y un Recién Nacido Tienen en Común

Por: Paula Barrau Portillo



Las vitaminas son los héroes anónimos de nuestra bioquímica. Son compuestos orgánicos que, aunque los necesitamos en cantidades minúsculas, estimulan casi todos los procesos del cuerpo: desde crecer y producir energía hasta combatir enfermedades. La mayoría no podemos sintetizarlas, por lo que debemos obtenerlas de la dieta.

Pero, ¿qué pasa cuando faltan? La historia nos ha enseñado que su ausencia puede ser devastadora.

El Mal de los Piratas: Deficiencia de Vitamina C (Escorbuto)

¿Sabías que la enfermedad clásica de los marineros, el escorbuto, se debe a la falta de Vitamina C?

¿Qué es la Vitamina C? Es un potente antioxidante hidrosoluble. Su función estrella es ser un cofactor esencial para las enzimas que producen colágeno. El colágeno es el "pegamento" de nuestro cuerpo, fundamental para la piel, los vasos sanguíneos y las encías.

¿Qué pasa cuando falta? Si la deficiencia es severa ($<0,2$ mg/dl), la síntesis de colágeno se detiene. Los capilares sanguíneos se vuelven frágiles, provocando derrames en la piel y músculos. Las encías sangran, la cicatrización se retrasa, se caen los dientes y aparecen dolores articulares y una fatiga extrema (astenia).

¿Sabías que... se absorbe en el intestino mediante un transporte activo que depende de sodio? Este transporte puede ser inhibido por el etanol (alcohol) y los anticonceptivos orales a nivel de la reabsorción renal.

El Dilema del Recién Nacido: Deficiencia de Vitamina K

¿Sabías que a casi todos los recién nacidos se les administra una inyección de Vitamina K justo después de nacer?

¿Qué es la Vitamina K? Es una familia de compuestos liposolubles (K1-filoquinona de plantas, K2-menaquinona de bacterias). Su función principal es ser cofactor para modificar proteínas clave en la coagulación de la sangre y en el metabolismo del calcio (como la osteocalcina,

que regula la mineralización ósea).

¿Qué pasa cuando falta? El mayor riesgo lo tienen los recién nacidos. Nacen con escasas reservas de esta vitamina y su microbiota intestinal (que produce Vitamina K2) aún no está desarrollada. Sin ella, sus factores de coagulación no se activan, provocando el "síndrome hemorrágico" del recién nacido. La solución es simple: administrar filoquinona (K1) tras el parto.

¿Sabías que... los antibióticos de amplio espectro pueden causar deficiencia de Vitamina K en adultos al destruir la microbiota intestinal que la produce?

El Desafío Vegano: Deficiencia de Vitamina B12

¿Sabías que la Vitamina B12 es la única vitamina hidrosoluble que nuestro cuerpo puede almacenar durante años?

¿Qué es la Vitamina B12? Es una molécula enorme y compleja (cobalamina) que contiene un átomo de cobalto en su centro. Es crucial para la integridad del sistema nervioso (ayuda a formar mielina), la síntesis de ADN (a través del ciclo de los folatos) y la formación de glóbulos rojos.

¿Qué pasa cuando falta? Su deficiencia causa dos grandes problemas:

- **Anemia Megaloblástica:** Los glóbulos rojos no pueden madurar correctamente.
- **Enfermedad Neurológica:** Se produce una desmielinización progresiva que causa hormigueos (parestesia), pérdida del sentido postural y ataxia.

¿Sabías que... la Vitamina B12 es de origen exclusivamente bacteriano? Ni las plantas ni los animales la fabrican. Los animales herbívoros la obtienen de las bacterias en el pasto o en su propio sistema digestivo. Los peces la obtienen del fitoplancton que vive en simbiosis con estas bacterias. Por esta razón, la carne, el pescado y los lácteos son fuentes ricas, mientras que los pacientes con dietas veganas o vegetarianas estrictas deben suplementarse para evitar su deficiencia.

Artículo original publicado en <https://lawebnatural.com/articulos/articulo-vitaminas.php>