

VITAMINA C



PUNTOS CLAVE:

- La vitamina C o ácido ascórbico, es una vitamina soluble en agua.
- Los humanos no tenemos la capacidad de sintetizar la vitamina C y debemos consumirla en la alimentación
- La vitamina C es esencial para la actividad de numerosas enzimas en el organismo, las cuales producen reacciones necesarias para la síntesis del colágeno, carnitina y neuropéptidos.
- La vitamina C un potente antioxidante.
- Dado las funciones que tiene la vitamina C en la síntesis del colágeno y como antioxidante, hacen su consumo sea muy importante para la salud de la piel.
- La vitamina C apoya el funcionamiento del sistema inmune. Es bien sabido que el consumo regular de Vitamina C ayuda a acortar la duración del resfriado común.

VITAMINA C EN LA SALUD

POTENTE ANTIOXIDANTE

La vitamina C es el principal antioxidante en la sangre y los tejidos del cuerpo. Incluso en pequeñas cantidades, la vitamina C puede proteger a las moléculas, como proteínas, lípidos (grasas), carbohidratos y ácidos nucleicos (ADN y ARN), del daño causado por los radicales libres y las especies reactivas de oxígeno que se generan durante el metabolismo normal, ya sea por las células inmunitarias activas y/o por la exposición a toxinas y contaminantes, como por ejemplo, el humo del cigarrillo.

SALUD DE LA PIEL

La vitamina C es una parte esencial de la salud de la piel, ya que trabaja como un antioxidante y como un compuesto importante en la síntesis de colágeno. La vitamina C contribuye a la fotoprotección, disminuye el fotodaño y es necesaria para la cicatrización adecuada de las heridas. La suplementación oral con vitamina C puede ayudar a prevenir el daño inducido por los rayos UV, especialmente en combinación con un suplemento de vitamina E.

FUENTES ALIMENTARIAS

Diferentes frutas y verduras varían en su contenido de vitamina C. Así, frutas y verduras como el kiwi, guayaba, limón y naranja, fresas, pimiento rojo dulce y brócoli cocido tienen aproximadamente entre 51 – 131 mg por porción. La acerola es una fruta conocida por su alto contenido de vitamina C, aproximadamente 20 veces mayor que el de una naranja.

SUPLEMENTOS

A la hora de elegir un suplemento, es importante conocer cómo es la tasa de absorción de la vitamina C. Cuando se consumen dosis pequeñas de vitamina C (≤200 mg), fraccionadas y separadas entre sí, la eficacia de la absorción será del 100%. Cuando se consumen dosis superiores a 500 mg, la absorción fraccionada irá disminuyendo a medida que se siga aumentando la dosis que se consuma. Una vez que la cantidad de vitamina C en el plasma alcance su nivel de saturación, la vitamina C adicional que se consuma, será excretada por la orina.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA (IDR)

La ingesta diaria recomendada (IDR) para la vitamina C está basada en la cantidad de vitamina C necesaria para mantener las concentraciones adecuadas en plasma, con una mínima excreción urinaria y que, además, provea suficiente protección antioxidante (Tabla 1). La ingesta recomendada para los fumadores es 35 mg/día más alta que para los no fumadores. Esto es porque los fumadores están sujetos a un incremento de estrés oxidativo por las toxinas en el humo de cigarro y generalmente tienen concentraciones más bajas de vitamina C.

Tabla 1. Ingesta Diaria Recomendada para la Vitamina C

ETAPA DE LA VIDA	HOMBRES MCG/DÍA	MUJERES MCG/DÍA
Niños de 1 a 3 años	15	15
Niños de 4 a 8 años	25	25
Niños de 9 a 13 años	45	45
Adolescentes de 14 a 18 años	75	65
Adultos mayores de 19 años y más	90	75
Fumadores de 19 años y más	125	110
Embarazadas de 18 años y menos	-	80
Embarazadas de 19 años y más	-	85
Período de lactancia 18 años y menos	-	115
Período de lactancia 19 años y más	-	120

La información presentada en este artículo de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un profesional de la salud. Si tienes interés o preguntas acerca del uso de suplementos dietéticos, antes de consumirlos, te recomendamos que consultes a tu médico ya que es la persona adecuada para darte una recomendación de consumo de acuerdo a tu caso particular.

Referencias:

- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Vitamin C. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington, D.C.: National Academy Press; 2000:95-185. (National Academy Press)
- Linus Pauling Institute. Vitamin C and skin health. [Internet] Oregon State University. [actualizado en 2011]. Disponible en URL: <https://lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/skin-health/vitamin-c>
- Linus Pauling Institute. Vitamin C. [Internet] Oregon State University. [actualizado en 2018]. Disponible en URL: <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-c>
- Schleicher RL, Carroll MD, Ford ES, Lacher DA. Serum vitamin C and the prevalence of vitamin C deficiency in the United States: 2003-2004 National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Am J Clin Nutr. 2009;90(5):1252-1263.