



Diario Concepción Jueves 03 de julio de 2025

11

## Ciencia & Sociedad

# 13 vitaminas esenciales

hay para el organismo y su adecuado funcionamiento, como del complejo B y las A, C y D, que participan en múltiples procesos fisiológicos cruciales para mantener la salud.

Natalia Quiero Sanz  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Suplementos vitamínicos o multivitamínicos en comprimidos de venta libre en farmacias y otros establecimientos en que suelen estar en mesones de atención o ser ofrecidos directamente al momento de las compras, o inyecciones con receta médica simple, son de fácil acceso y masivo uso, sobre todo publicitados e incentivados antes y durante la época invernal para fortalecer al organismo para afrontar mejor el inclemente clima y comunes resfríos y gripes.

Así se desencadena un espontáneo y popular uso de estos productos, instalados en el imaginario colectivo como siempre beneficiosos y necesarios de usar sin una indicación mediante.

Aunque, pese a lo común, no es correcto ni ideal y los cuidados con las vitaminas deben trascender a una temporada del año, materia que abordan dos especialistas en salud.

### Aporte esencial

Las vitaminas sí son necesarias de aportar, porque el organismo no las produce en la cantidad suficiente y las requiere para funcionar de forma correcta y mantenerse sano, afirma el doctor Andrés Marinovic, pediatra y neonatólogo de Clínica Biobío y Hospital Las Higueras.

Son 13 las vitaminas esenciales, cada una cumple un papel particular e importante al participar en distintos procesos fisiológicos. Sobre éstas destaca a las del complejo B (son 8 como B1, B6, B9 y B12) porque actúan en diversos procesos metabólicos, la función cerebral y la formación de glóbulos rojos; mientras las vitaminas A, C, D y E son antioxidantes y clave para el funcionamiento del sistema inmunológico, entre otros aspectos.

Justamente, la vitamina C, denominada ácido ascórbico, es la más conocida y usada espontáneamente para fortalecer al organismo y prevenir resfríos o gripes, que son contagiosos y se vuelven tan comunes en esta fría, lluviosa y húmeda temporada.

En ese sentido, el doctor Marinovic releva que "la falta de vitamina C puede comprometer el sistema inmunológico, haciendo más propensos a diversas enfermedades infecciosas, especialmente de tipo respiratorio".

### Desde los alimentos

Por eso "es importante asegurarse de que la vitamina C, presente en



FOTO: CC

SUPLEMENTACIÓN SIN INDICACIÓN PROFESIONAL NO CONLLEVA BENEFICIOS

## ¿Dieta versus suplementos?: los alimentos deben ser la principal e ideal fuente de vitaminas y salud

Estas sustancias son esenciales para distintos procesos y sistemas como el inmune y deben aportarse para satisfacer sus niveles. Por eso, sobre todo en época invernal, es popular el uso de comprimidos de vitamina C o multivitamínicos de venta libre para fortalecer el organismo, aunque sólo se necesita y beneficia cuando hay carencias detectadas, mientras la mejor manera de garantizar los niveles vitamínicos es llevar una alimentación natural, diversa y equilibrada.

frutas cítricas y otras, sea parte de la dieta, principalmente de nuestros niños", resalta.

Y es que "la evidencia científica destaca que una dieta variada y equilibrada es la mejor forma de garantizar una adecuada ingesta vitamínica", sostiene el nutricionista Mauricio Sotomayor, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

En efecto, ingerir una tableta no es la forma ideal ni solución transversal para satisfacer el requerimiento de vitaminas y suplementar sólo se requiere cuando la alimentación no logra aportar la cantidad adecuada por motivos como restricciones alimentarias, aumento de la demanda nutricional por la etapa vital, y ciertas condiciones patológicas que llevan a carencias.

### Mejores fuentes

Las vitaminas se clasifican en hidrosolubles y liposolubles.

"Frutas y verduras son las fuentes más ricas en vitaminas hidrosolubles como la C presente en cítricos, pimientos y berries; y del complejo B en vegetales de hoja verde, legumbres y cereales integrales", detalla el nutricionista. "Vitaminas liposolubles como A, D, E y K están en alimentos grasos como aceites vegetales, pescados grasos, hígado, yemas de huevo y lácteos", añade.

Aunque la vitamina D se obtiene principalmente por medio no alimentario: la exposición a la radiación solar (moderada) propicia que la piel la sintetice.