LITORALPRESS

Fecha: 14-07-2024
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: Reforzar la salud con vitaminas; fundamental para los adultos mayores

Pág. : 22
Cm2: 865,3
VPE: $ 8.608.946

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

[BIENESTAR EN ESTOS MESES FRÍOS]

Reforzar la salud con vitaminas: fundamental para los adultos mayores

En la época más fría del año el aumento de las enfermedades respiratorias puede ser causa de preocupación. Para mantener el organismo fortalecido el consumo de vitaminas puede ser clave para protegerse durante este invierno y también para acelerar la recuperación. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

Foto: freepik

El invierno ha dejado hermosas postales como la cordillera nevada o el cauce de ríos y cascadas que después de años han vuelto a tener un gran flujo de agua.

Sin embargo, esta época del año trae algunas consecuencias indeseables, como el aumento de las enfermedades respiratorias que afectan principalmente a niños y adultos mayores.

Para evitarlas algunas de las recomendaciones es salir de casa abrigado, usar mascarilla en el transporte público, utilizar alcohol gel, protegerse de la lluvia y humedad, entre otras. Pero también, el consumo de vitaminas es una de las medidas más importantes para resguardar la salud y poder hacer frente a posibles contagios, o ayudar a la recuperación en caso de estar enfermo.

Madelayne Dekenen, subgerente Comercial de Vitaminas y Suplementos Salcobrand, sostiene que "durante el invierno, los multivitamínicos actúan como un escudo protector para el sistema inmunológico. Aportan nutrientes esenciales que compensan la escasa exposición al sol, la dieta menos variada y la mayor presencia de virus como la gripe y el resfriado, ayudando así a mantenernos saludables y fuertes frente a los desafíos estacionales y variabilidades climáticas".

La vitamina C, también llamada ácido ascórbico, es esencial para numerosos procesos fisiológicos, permite la formación de colágeno y es un potente antioxidante a nivel plasmático. "Con respecto a si funciona frente al resfriado común, hay una revisión sistemática y metaanálisis publicado en 2020, que demostró con 10 estudios evaluados con vitamina C y terapia antiviral, que su consumo mejoraba la eficiencia del tratamiento, disminuye el tiempo de mejora de los síntomas y el tiempo de curación del resfriado, versus la terapia antiviral sola. Entonces los autores concluyeron que podía utilizarse la vitamina C como terapia complementaria junto con regímenes antivirales para aliviar los síntomas del resfriado común en los pacientes, es decir, sirve", explica Samuel Durán, director Magister Nutrición en Salud Pública de la Universidad San Sebastián.

La vitamina D también se ha destacado por ayudar al organismo a que brinde una adecuada respuesta inmunológica contra las enfermedades respiratorias. Podemos obtener esta vitamina principalmente en la exposición a la luz solar, pero también se encuentra en una dieta con productos de origen animal, como pescados, leche, lácteos, la yema de huevo, las carnes, suplementos y algunos aceites que contienen vitamina D.

"En cuanto a los estudios con vitamina D hay una revisión sistemática publicada en la Revista Chilena de Pediatría en el año 2017, que muestra que en estudios clínicos el consumo y la suplementación de vitamina D, reducía el riesgo de enfermedades respiratorias agudas y tenía efectos protectores frente a niños que no estaban suplementados, y tenían niveles bajo de vitamina D. Por lo tanto, la vitamina D tendría un efecto importante en la prevención de infecciones respiratorias agudas", comenta Durán.

Mantener un adecuado consumo de estas vitaminas puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y enfrentar las enfermedades respiratorias típicas de la temporada invernal.

> "Con respecto a si funciona frente al resfriado común, hay una revisión sistemática y metaanálisis publicado en 2020, que demostró con 10 estudios evaluados con vitamina C y terapia antiviral, que su consumo mejoraba la eficiencia del tratamiento, disminuye el tiempo de mejora de los síntomas y el tiempo de curación del resfriado versus la terapia antiviral sola".
>
> **SAMUEL DURÁN,** DIRECTOR MAGISTER NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA DE LA USS.

> "Las vitaminas y minerales esenciales para el invierno son la vitamina D (por exposición al sol); vitamina C (propiedades antioxidantes y función inmunológica, ayuda también a la síntesis de colágeno y absorción del hierro); zinc (desarrollo y función de las células para fortalecer sistema inmunológico), complejo B (energía, vitalidad, función inmunológica); vitamina E (antioxidante, por ende ayuda a la regeneración celular); selenio (mismas propiedades de la vitamina E), y el magnesio (función muscular, energía, descanso)".
>
> **MADELAYNE DEKENEN,** SUBGERENTE COMERCIAL DE VITAMINAS Y SUPLEMENTOS SALCOBRAND.

En tanto, Gabriela Lizana, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, sede Viña del Mar, explica que "para tener un sistema inmunológico fortalecido, es imprescindible alimentarse siempre de manera saludable y balanceada, no solo cuando se acercan los meses donde las enfermedades respiratorias se incrementan".

En esa línea, la especialista señala que los minerales son igualmente importantes para el fortalecimiento del sistema de defensa. "El hierro es fundamental para el transporte de oxígeno (hemoglobina y mioglobina), y si sus niveles son bajos, disminuye la función de defensa de los glóbulos blancos. Lo encontramos en carnes rojas y blancas, huevo (yema) y legumbres". A su vez, el zinc y el selenio están presentes principalmente en carnes rojas y blancas, legumbres, granos y cereales como el salvado de trigo.

Probióticos

Además, de fortalecer el sistema inmune, los probióticos mantienen el equilibrio de la flora intestinal y estimulan la producción de vitaminas. Estos microorganismos vivos al estar presentes en el intestino humano, contribuyen a la salud más allá de la nutrición, y su ingesta en cantidades adecuadas y en forma sostenida en el tiempo, es altamente beneficiosa para la salud.

Los especialistas indican que desde la lactancia materna el sistema digestivo está capacitado para recibir prebióticos y probióticos, que están contenidos en la leche materna. En esa línea, la ingesta de prebióticos y probióticos está recomendada para la población en general, sin embargo, se hacen más relevantes en aquellos que se requieran restaurar la microbiota intestinal por disbiosis, estimular el sistema inmune o mejorar la sintomatología asociada a cuadros inflamatorios intestinales.