

Vitamina A

¿Para qué sirve? ¿Dónde encontrarla?



La **vitamina A es un nutriente liposoluble** que juega un papel fundamental en la salud ocular, el sistema inmunológico y la integridad de nuestra piel. *Pero, ¿sabías que también es indispensable para el crecimiento óseo, la reproducción y la regulación celular?* La **vitamina A tiene propiedades antioxidantes** y beneficios importantes una correcta detoxificación y su consumo (y absorción) es vital para mantener el organismo en buen estado.

También ejercen **un papel vital para nuestra mucosa grástrica**, una de las grandes olvidadas y origen de muchas patologías digestivas. De hecho, la absorción de vitaminas se ve afectada por varios factores, como la presencia de enfermedades intestinales, la interacción con antinutrientes, la ingesta insuficiente de grasas, el uso de medicamentos y daños en nuestra mucosa gástrica.

“ La Vitamina A pertenece al grupo de vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K), es decir, se absorben en el intestino delgado pero requieren la presencia de grasa en la dieta para ser absorbidas eficientemente.

Vitamina A: ¿Para qué sirve y cuáles son sus beneficios?

La vitamina A es esencial para la visión

Especialmente para la formación de la púrpura visual en la retina, lo que permite ver con poca luz. Una deficiencia en vitamina A puede llevar a la ceguera nocturna, una condición en la que la adaptación a la oscuridad se ve seriamente afectada. Y, en casos graves, se puede producir daño irreversible a la córnea.

La vitamina A, a través de su papel en la formación de la rodopsina, una proteína de los bastones de la retina, permite la visión en condiciones de luminosidad reducida. La rodopsina se activa al absorber fotones, iniciando una serie de reacciones químicas que posibilitan la percepción visual en entornos oscuros.

La Vitamina A fortalece el sistema inmunitario

Contribuye a la función adecuada de las barreras epiteliales (como la piel y las mucosas) y a la producción y función de glóbulos blancos, lo que fortalece la capacidad del organismo para

La vitamina A desempeña un papel crucial en varios procesos fisiológicos en el cuerpo humano. Estas vitaminas se disuelven en grasas y se transportan a través de los quilomicrones hacia el sistema linfático antes de entrar en el torrente sanguíneo.



combatir infecciones. Las personas con bajos niveles de vitamina A pueden ser más susceptibles a enfermedades infecciosas y tener una respuesta inmunitaria debilitada.

Una ingesta adecuada de vitamina A fortalece el sistema inmunitario al facilitar el desarrollo y la diferenciación de los linfocitos T, que son críticos en la respuesta inmune adaptativa. Además, mantiene la integridad de las barreras epiteliales en el tracto intestinal y respiratorio, impidiendo la entrada de patógenos.

Importancia para el crecimiento y desarrollo

La vitamina A es fundamental para la diferenciación y proliferación celular, lo que influye en el desarrollo sano de tejidos, incluyendo la piel, los dientes y las mucosas. Es clave en la producción y mantenimiento de las células epiteliales, lo que favorece una piel sana y la integridad de las membranas mucosas que recubren diversas cavidades del cuerpo.

También es vital para la reproducción, ya que facilita el desarrollo y el mantenimiento de tejidos reproductores en hombres y mujeres.

Propiedades antioxidantes de la vitamina A

La **función antioxidante de la vitamina A ayuda a neutralizar los radicales libres** en el cuerpo, previniendo el daño celular que estos pueden causar. Esta protección es fundamental para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y retardar los procesos de envejecimiento.

Los carotenoides, como el betacaroteno, tienen potentes propiedades antioxidantes, protegiendo las células del daño oxidativo. De hecho, la vitamina A tiene aplicaciones importantes en la dermatología, particularmente en el tratamiento del acné y la reducción de signos de envejecimiento.

Una ingesta adecuada de vitamina A es esencial para mantener una piel saludable, prevenir infecciones, asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, y proteger la visión.

Importancia de las grasas saludables en la Vitamina A

La vitamina A es una vitamina liposoluble, lo que significa que se disuelve en grasas y aceites. A diferencia de las vitaminas hidrosolubles, que se disuelven en agua, las vitaminas liposolubles se almacenan en el hígado y los tejidos grasos del cuerpo.

Esta característica permite que el organismo acumule reservas de vitamina A, lo que puede ser útil para evitar deficiencias en periodos de ingesta insuficiente.

Vitamina A: alimentos dónde encontrarla

Los **alimentos de origen animal** que contienen vitamina A presentan esta vitamina en forma de retinol, siendo fuentes especialmente eficaces. El hígado de res, pollo y bacalao, así como pescados como el arenque, caballa y salmón, son ricos en vitamina A. Los huevos, especialmente la yema, también contienen cantidades significativas de esta vitamina.

Por otro lado, los **alimentos de origen vegetal no contienen vitamina A preformada, pero sí carotenoides provitamina A**, como el betacaroteno, que el cuerpo puede convertir en vitamina A. Verduras de hojas verdes como espinacas, col rizada y acelgas, así como zanahorias y batatas, son ricas en betacaroteno. Frutas brillantes como mangos y melón también aportan cantidades considerables de betacaroteno.



Vitamina A 3000 mcg

Vitamina A 3000mcg de Solaray es un complemento alimenticio de Vitamina A, importante para la visión, el crecimiento, la división celular, la reproducción y la inmunidad. Tomar una cápsula al día preferentemente durante la comida.

La vitamina A se presenta en varias formas químicas, cada una con características y beneficios propios.

Vitamina A preformada

Se encuentra solo en alimentos de origen animal y se absorbe y utiliza fácilmente en el cuerpo.

Retinol

Es la forma más común de vitamina A preformada, vital para la visión, crecimiento celular y función inmunitaria. Se almacena en el hígado y se usa en cremas tópicas para tratar problemas de la piel.

Acetato de retinilo y palmitato de retinilo

Son ésteres de retinol usados en suplementos y cosméticos. El acetato de retinilo es común en suplementos por su estabilidad, mientras que el palmitato de retinilo se usa en cosméticos por ser menos irritante.

Provitamina A

Incluye compuestos en alimentos vegetales que el cuerpo convierte en vitamina A, esenciales para dietas basadas en plantas.

Betacaroteno

El más conocido de los provitaminas A, presente en alimentos coloridos como zanahorias y espinacas. Actúa como antioxidante, protegiendo las células y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

Otros carotenoides

El alfa-caroteno y la beta-criptoxantina también se convierten en vitamina A, aunque menos eficientemente. Estos se encuentran en frutas y verduras de colores brillantes, aportando beneficios antioxidantes adicionales.



Funciones de la Vitamina A en las mucosas gástricas

La vitamina A es un aliado indispensable para la salud de las mucosas gástricas. Su consumo adecuado, ya sea a través de la dieta o suplementos, puede marcar una gran diferencia en la prevención y tratamiento de problemas gástricos.

- **Mantenimiento y reparación:** Las mucosas gástricas son las capas de células que recubren el estómago por dentro, protegiéndolo de los ácidos y enzimas digestivas. La vitamina A ayuda a mantener estas mucosas fuertes y resistentes. Además, en caso de daño, esta vitamina es vital para el proceso de reparación y regeneración de las células.
- **Barrera protectora:** Una de las funciones más destacadas de la vitamina A es su capacidad para mantener la integridad de las mucosas gástricas, actuando como una barrera protectora contra las infecciones y las inflamaciones. Esto es esencial para prevenir condiciones como las úlceras gástricas, que pueden surgir cuando esta barrera se debilita.

Suplementos de vitamina A y cantidades diarias

En algunos casos, puede ser necesario recurrir a suplementos de vitamina A, especialmente si hay deficiencias nutricionales o condiciones médicas que lo requieran. La dosis máxima recomendada de vitamina A está establecida en **3,000 microgramos (mcg) de retinol al día.**



Vitamina A 3000 mcg

Vitamina A 3000mcg de Solaray es un complemento alimenticio de Vitamina A, importante para la visión, el crecimiento, la división celular, la reproducción y la inmunidad. Tomar una cápsula al día preferentemente durante la comida.