



La vitamina C: Mejora tu inmunidad, reduce tu estrés

De Damn — Lunes, 26 de Octubre del 2015 a las 20:53

La vitamina C, cuyo nombre técnico es *ácido ascórbico*, es una vitamina hidrosoluble, es decir, es soluble en agua. La sustancia fue descubierta en 1932 por el científico y bioquímico húngaro *Albert Szent-Györgyi*. Esta vitamina no puede sintetizada por los seres humanos, por lo tanto, la única manera de obtenerla es ingiriéndola a través de los alimentos.

Después de haber sido ingerida, la vitamina C participa en varias acciones bioquímicas vitales para el organismo. Mejora el sistema inmunológico, la piel, el estado de ánimo, evita problemas de vista y accidentes cerebrovasculares. El nutriente también es un poderoso antioxidante, que lucha contra los radicales libres.

Este nutriente se puede obtener sobre todo en algunas frutas como las naranjas, cereza, el kiwi y la guayaba, y verduras como la col y el brócoli.

Beneficios comprobados de la vitamina C

Mejora de la inmunidad: La vitamina C aumenta la producción de glóbulos blancos que forman parte del sistema inmunológico y que tiene la función de luchar contra los microorganismos y estructuras extrañas al organismo.

Evita envejecimiento de la piel: La vitamina C previene el envejecimiento debido a que es esencial para la producción natural de colágeno en el colágeno del organismo. Además, la vitamina C tiene acción antioxidante, es decir, neutraliza los radicales libres, protegiendo la piel de la degradación del colágeno.

Proporciona resistencia al hueso: Esto se debe a que la vitamina C es necesaria para la producción de colágeno. Esta proteína además de ser beneficiosa para la piel, también proporciona resistencia a los huesos, los dientes, los tendones y los vasos sanguíneos.

Evita problemas de visión: La vitamina C ayuda a prevenir problemas de visión como resultado del envejecimiento. Esto es porque el nutriente es uno de los factores para la prevención de la degeneración de la mácula de la retina responsable de la percepción de los detalles.

Previene derrames: La vitamina C mantiene las concentraciones de colágeno y elastina, que en buenas cantidades evitan la formación de coágulos y la formación de placas en las arterias. La acción antioxidante de nutrientes también ayuda indirectamente, ya que mantiene la acción del óxido nítrico, una sustancia que hace que las arterias y las venas queden relajadas.

Acción antioxidante: La vitamina C es un poderoso antioxidante que combate los radicales y por lo tanto reduce el riesgo de varias enfermedades, incluyendo el cáncer y procesos



degenerativos asociados al envejecimiento.

Previene y mejora gripes y resfriados: Algunos estudios han señalado que la suplementación constante de vitamina C causa una reducción en la duración de los síntomas del resfriado. Después de todo, cuando se debilita el sistema inmunológico, tales como en casos de resfriados o gripe, la cantidad de vitamina C es más pequeña y es importante la reposición del nutriente.

Disminuye el estrés: La vitamina C ayuda a reducir los cuadros de estrés. Esto es porque el nutriente es esencial para la producción de hormonas de respuesta al estrés como el cortisol, la histamina y la norepinefrina.

La deficiencia de vitamina C

Uno de los problemas de salud causados ??por la falta de vitamina C es el sistema inmunológico debilitado, el cual se caracteriza por la gripe y los resfriados comunes. Otras complicaciones presentes son el escorbuto, una enfermedad que causa problemas en las articulaciones, hinchazón, inflamación en las encías, pérdida de dientes, sangrado, heridas que no cicatrizan y en casos extremos puede conducir a la muerte.

Riesgos del consumo excesivo de vitamina C

Para que ocurran problemas con la vitamina C es necesario ingerir por encima de 1 gramo por día durante un periodo prolongado. Alcanzar estos valores a través de los alimentos es muy difícil, por lo que el principal problema de los excesos son los suplementos.

Algunos expertos en salud afirman que el exceso de vitamina C puede sobrecargar los riñones y aumentar así las posibilidades de que las personas desarrollen cálculos renales. Otros profesionales creen que este problema no se produce.