



## La vitamina C



### **Un nutriente clave para la salud del cerebro, el corazón, los pulmones y los ojos**

La vitamina C (ácido ascórbico o ascorbato) es una molécula orgánica que se requiere en pequeñas cantidades para respaldar diversas funciones corporales. La vitamina C es más conocida por su función en el respaldo del sistema inmunitario, pero esta es solo una de las muchas formas en que contribuye al mantenimiento de la buena salud. Las investigaciones continuas sobre la vitamina C indican que este nutriente es vital para el funcionamiento correcto de otros sistemas del cuerpo. Ahora, hablemos con más detalle de esto:

#### **El cerebro**





## La vitamina C

**Un nutriente clave para la salud del cerebro, el corazón, los pulmones y los ojos**



Photo by Vicky  
Nguyen on Unsplash



Photo by Maria  
Kozyr on Unsplash



Photo by Jellybee on Unsplash

La función principal de la vitamina C en el cerebro es la protección antioxidante de las células nerviosas (neuronas).<sup>1</sup> El cerebro es un órgano que está muy expuesto a los radicales libres, los cuales son moléculas inestables que pueden reaccionar con las células y dañarlas. La vitamina C elimina los radicales libres producidos por el metabolismo normal de las células. Los estudios han demostrado que los mecanismos de defensa antioxidante de la vitamina C se llevan a cabo de dos maneras: la primera, directamente, inactivando los radicales libres y la segunda, indirectamente, actuando como factor clave en el reciclaje de otros antioxidantes, como la vitamina E.

Estas funciones ayudan a garantizar que haya un equilibrio entre los radicales libres y los antioxidantes, lo cual minimiza la exposición del cerebro al estrés oxidativo y lo protege del daño celular. Dado que el aumento del estrés oxidativo se asocia con alteraciones del estado de ánimo, se ha planteado que la vitamina C ayuda a mantener un estado de ánimo positivo.<sup>1</sup>

La vitamina C también interviene en otras funciones no antioxidantes en el cerebro como, por ejemplo:

**La señalización celular:** la vitamina C participa en la comunicación de las células nerviosas al regular la actividad de los neurotransmisores, los cuales son mensajeros químicos que transmiten señales entre las neuronas. La vitamina C también se utiliza como un componente fundamental para ciertos neurotransmisores, como la dopamina y la norepinefrina.

**La síntesis del colágeno:** la vitamina C ayuda a producir colágeno, el cual se utiliza para formar vasos sanguíneos y tejido conectivo en el cerebro.

Aunque todavía hay mucho por aprender acerca del papel de la vitamina C en el cerebro, está claro que este nutriente es vital para el funcionamiento cerebral saludable.





## La vitamina C

**Un nutriente clave para la salud del cerebro, el corazón, los pulmones y los ojos**

### El corazón



Los beneficios que ofrece la vitamina C para la salud del corazón están relacionados con su función antioxidante. Al evitar la acumulación de radicales libres potencialmente dañinos, la vitamina C ayuda a proteger las células endoteliales, las cuales son una capa de células que recubre los vasos sanguíneos.<sup>2</sup> Estas células tienen la importante tarea de regular el intercambio de oxígeno y nutrientes entre el torrente sanguíneo y los tejidos a su alrededor.

También se ha demostrado que la vitamina C aumenta las cantidades de un compuesto llamado tetrahidrobiopterina, el cual es necesario para la actividad de una enzima que produce óxido nítrico, un potente vasodilatador (un compuesto que abre o expande los vasos sanguíneos). A medida que aumentan los niveles de tetrahidrobiopterina, aumenta la producción de óxido nítrico. Esto es beneficioso, ya que permite que la sangre fluya más fácilmente a través de los vasos sanguíneos y asegura que el oxígeno y los nutrientes que se transportan en la sangre sean llevados de forma eficaz por todo el cuerpo. Las acciones vasodilatadoras del óxido nítrico también son importantes en la regulación de la presión arterial.<sup>3</sup>



Photo by Madison  
Agardi on Unsplash



Photo by Jellybee on Unsplash



Photo by Dhaya Eddine  
Bentaleb on Unsplash



## La vitamina C

**Un nutriente clave para la salud del cerebro, el corazón, los pulmones y los ojos**

### Los pulmones



Los antioxidantes en tus pulmones representan la primera línea de defensa ante los radicales libres.<sup>4</sup> Vitamin C is one such antioxidant found in the thin fluid layer that lines much of your respiratory tract. La vitamina C es uno de los antioxidantes que se encuentran en la fina capa de fluido que recubre gran parte de las vías respiratorias. Al exponerse a ciertos factores como la contaminación del aire, los radicales libres pueden formarse en los pulmones. La vitamina C protege las células en tus pulmones al estabilizar a los radicales libres.<sup>4</sup>

El proceso de estabilización implica que la vitamina C dona parte de su estructura al radical libre para luego adquirir una nueva forma llamada deshidroascorbato. Normalmente las enzimas de las células pueden volver a transformar a esta molécula en ascorbato (vitamina C) de modo que este pueda utilizarse de nuevo para defenderse de otros radicales libres. Sin embargo, las células en tus pulmones no cuentan con las enzimas para reponer la vitamina C.<sup>4</sup> Por lo tanto, tus pulmones deben obtener la vitamina C de la sangre.

Tu sangre, específicamente la porción de plasma, actúa como una reserva de vitamina C y transporta este nutriente a los tejidos conforme lo necesitan. Para asegurar que esta reserva sea suficiente, debes consumir diariamente diferentes alimentos ricos en vitamina C.



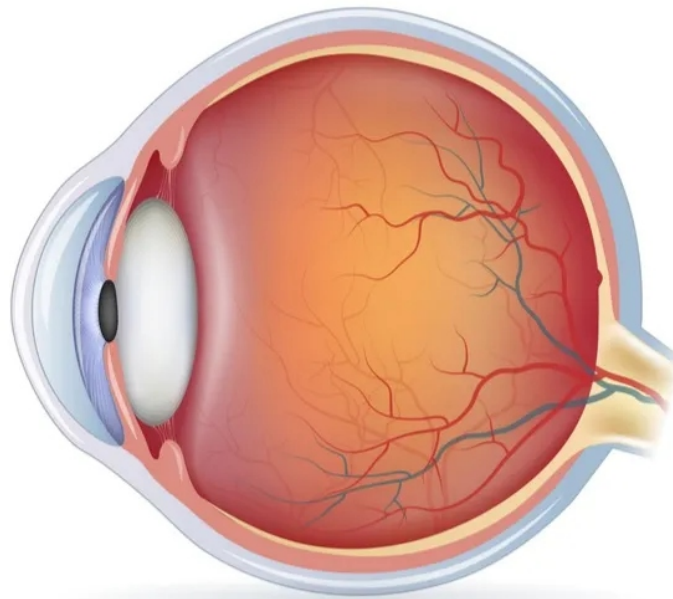


## La vitamina C

**Un nutriente clave para la salud del cerebro, el corazón, los pulmones y los ojos**



### Los ojos



Al igual que tu cerebro, tus ojos tienen una elevada tasa metabólica que incrementa su exposición a los radicales libres.<sup>5</sup> Los nutrientes, como la vitamina C, proveen protección antioxidante al ayudar a evitar los efectos potencialmente dañinos de los radicales libres. La vitamina C también puede ser utilizada en tus ojos para volver a generar otros antioxidantes como la vitamina E.<sup>6</sup>

Como mencionamos anteriormente, la vitamina C se requiere para producir colágeno, un componente clave de los vasos sanguíneos y el tejido conectivo. Al respaldar la producción de colágeno, la vitamina C ayuda a mantener el tejido conectivo que se encuentra en la córnea de tus ojos y promueve la salud de los vasos sanguíneos, tales como los capilares de la retina.<sup>7</sup>



## La vitamina C

**Un nutriente clave para la salud del cerebro, el corazón, los pulmones y los ojos**

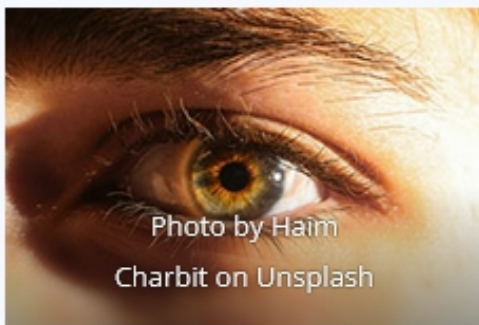


Photo by Haim  
Charbit on Unsplash



Photo by Hasan  
Hasanzadeh on Unsplash

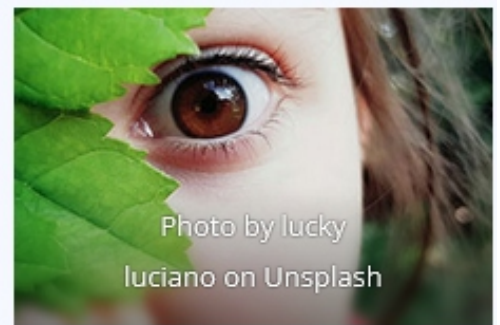


Photo by lucky  
luciano on Unsplash

### ¿Cuánta vitamina C necesitas?

La vitamina C se considera como un nutriente esencial, ya que se requiere para múltiples funciones celulares, pero el cuerpo no la puede producir. Según el National Institute of Health (NIH), los adultos saludables necesitan un mínimo de 75 a 90 mg de vitamina C al día.<sup>8</sup> Estudios recientes han indicado que el consumo diario ideal para optimizar la salud es de 120 a 200 mg.<sup>9</sup> La ingesta diaria de una dosis de más de 1,000 mg de vitamina C no es necesaria y ha demostrado que puede causar efectos adversos. El nivel máximo de ingesta tolerable (UL) de vitamina C para adultos es de 2,000 mg diarios.<sup>8</sup> Este nutriente puede encontrarse en una amplia variedad de alimentos y suplementos dietéticos.

Para asegurarte que estás obteniendo la cantidad adecuada de vitamina C, consume una dieta rica en frutas y vegetales. Entre los alimentos que representan una excelente fuente de vitamina C podemos mencionar: los pimientos verdes y rojos (60-95 mg/porción), las naranjas (93 mg/porción), el kiwi (64 mg/por porción) y el brócoli (51 mg/por porción). Otras fuentes de este nutriente son las fresas, los melones, los tomates, la col cruda y los vegetales de hoja verde. Consumir la cantidad recomendada de cinco porciones de frutas y vegetales al día puede proveer más de 200 mg de vitamina C.<sup>8</sup> Se recomienda siempre que consultes con tu médico si estás considerando agregar un suplemento dietético a tu régimen alimenticio diario, esto para asegurarse de que sean seguros para ti.