

# Las falsas vitaminas

Son sustancias con características propias de las vitaminas pero que no cumplen con los criterios de su definición

Vitamina F, coenzima Q10, colina e inositol se conocen en el ámbito de la nutrición como falsas vitaminas o vitaminoideas. Todas actúan de una forma concreta en el organismo, pero no se pueden denominar vitaminas ya que no cumplen con los criterios necesarios para poder englobarse como tales nutrientes. En el caso de la vitamina F, la razón es que no se trata de una vitamina sino de ácidos grasos esenciales, y en el resto de compuestos porque los produce el propio cuerpo, lo que significa que no son esenciales, algo que sí ocurre con las auténticas vitaminas.

Con esta confusa denominación, vitamina F, también se conoce a los ácidos grasos esenciales: nutrientes que el organismo no puede formar y que, por tanto, es necesario aportar a través de los alimentos. Los ácidos grasos que constituyen la vitamina F son los poliinsaturados, en los que se distinguen los ácidos grasos omega-3 y omega-6. La serie omega 6 está formada por los ácidos linoleico y araquidónico, incluidos en los aceites vegetales vírgenes, las pipas de girasol y los frutos secos. También forma parte de esta serie el ácido gamma-linolénico, que contienen el aceite de onagra y de borraja. La serie omega 3 la conforman los ácidos grasos alfa-linolénico, eicosapentaénico (EPA) y docosahexaénico (DHA), que abundan en la grasa de los pescados azules.

## ***Colina e inositol***

La colina es muy similar en cuanto a sus características a las vitaminas del grupo B. Sin embargo, no cumple con todos los criterios de su definición ya que no es esencial. Se forma en el organismo, por lo que los alimentos no son el único modo de obtenerla. Se sintetiza en el hígado y juega un papel importante en el metabolismo de las grasas al ser componente de la lecitina (fosfatidilcolina) y en la transmisión del impulso nervioso al formar parte del neurotransmisor acetilcolina.

En humanos se han detectado carencias de colina que se asocian a hipertensión y a pérdida de memoria, entre otras dolencias. Los expertos han establecido la recomendación para adultos de una ingesta diaria de 550 y 425 miligramos de colina al día en hombres y mujeres respectivamente, y cantidades aún mayores durante el embarazo. Un huevo grande contiene más de la mitad de la cantidad diaria recomendada de colina. Otros alimentos ricos en colina,

además del huevo, son el hígado, la soja, la carne, la leche y los cacahuetes.

El inositol forma parte de los tejidos de todos los seres vivos. En los animales se encuentra en los fosfolípidos (grasas que contienen fósforo y que forman parte de nuestras células). En los vegetales, su estructura está relacionada con la del ácido fólico, sustancia que es capaz de formar complejos con el calcio, el hierro y el cinc, limitando su absorción por el organismo y que se encuentra en la cubierta de los granos de cereales. Los alimentos que contienen inositol en cantidades destacadas son las frutas, las verduras, los cereales, las legumbres, las nueces y algunos órganos animales como hígado y corazón.

Ambos vitamínicos se producen en el cuerpo en cantidad suficiente para cubrir sus demandas, por lo que no resultaría necesaria la ingesta de suplementos de estas sustancias. En cualquier caso, ha de ser el especialista quien decida si es necesaria o no la toma de estos o de cualquier otro tipo de suplementos y su dosis.

## ***Coenzima Q10***

También se conoce como ubiquinona, nombre derivado de la palabra latina "ubiquet", que da a entender su cualidad de "ubicuidad", de ser omnipresente. Por ello, la coenzima Q10 forma parte de todos los tejidos del organismo en diferentes proporciones. Los órganos que mayor cantidad de energía necesitan para poder trabajar, como el corazón y el hígado, son los que más coenzima Q10 contienen. Es un elemento imprescindible para la obtención de la energía y posee una importante acción antioxidante. Tanto es así que existe una gran similitud entre las propiedades antioxidantes de la vitamina E y las de la coenzima Q10.

El hecho de que el corazón sea uno de los órganos que más coenzima Q10 concentra explica el papel protector de este compuesto en trastornos coronarios. Por este motivo son muchas las investigaciones centradas en conocer a fondo este efecto protector. Los beneficios clínicos se deben principalmente a su capacidad para mejorar la producción de energía, actividad antioxidante y de nutrición de la membrana del tejido cardíaco dañada. Varios estudios demostraron que la coenzima Q podría ser útil en pacientes con trastornos coronarios ya que está presente en las lipoproteínas de baja densidad (LDL colesterol o colesterol malo) e inhibe su oxidación y depósito en las paredes arteriales, entre ellos el trabajo de investigación llevado a cabo por el Laboratorio de Investigación del Corazón del Medical Hospital and Research Centre en Moradabad (India). En esta investigación, los autores sugieren que la coenzima Q10 puede

ayudar a regenerar la vitamina E, reconocida también por su capacidad antioxidante.

## ***COENZIMA Q10 COMO COMPLEMENTO DIETÉTICO***

Dada la relevancia de su papel preventivo de la salud del corazón, desde el Departamento de Enfermería de la Universidad del Sur de California en Los Ángeles (EE.UU.) desarrollaron una revisión exhaustiva de 30 años de investigación sobre el uso de la coenzima Q10 en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Los autores concluyen que puede ser interesante usar coenzima Q10 como complemento dietético al tratamiento convencional.

La deficiencia de coenzima Q10, por tanto, se ha observado en pacientes con insuficiencia cardiaca congestiva, angina de pecho, enfermedad de la arteria coronaria, miocardiopatía, hipertensión, entre otras dolencias cardiacas y coronarias. Entre los alimentos, se estima que contienen más cantidad de coenzima Q10 el pescado, los aceites de pescado, las nueces y las carnes.

[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/complementos\\_dieteticos/2008/12/02/146168.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/complementos_dieteticos/2008/12/02/146168.php)