

SISTEMA INMUNOLÓGICO Y LA VITAMINA E

¿QUÉ ES LA VITAMINA E?

La vitamina E contribuye al funcionamiento adecuado del sistema inmunológico.

La vitamina E o atocoferol es una **vitamina liposoluble**.



La vitamina E se relaciona directamente con la función adecuada del **sistema inmune**.

- Protege contra virus y bacterias.
- Disminución en la producción de prostaglandinas E_2 (PGE_2) mediada por la inhibición de la actividad de COX2 gracias a la reducción en la producción de óxido nítrico.
- Funcionamiento y activación de las células T.
- Modulación del balance Th1/Th2.



Por sus propiedades **antioxidantes**, juega un papel importante contra cáncer, enfermedad isquémica cardíaca y aterosclerosis.

La ingestión diaria sugerida de vitamina E (equivalente a tocoferol) para población mexicana es de

11 mg
(NOM-051)

FUNCIONES

- Antioxidante (protege contra radicales libres), protege a los ácidos grasos poliinsaturados de las membranas contra la oxidación.
- Participa en la formación de glóbulos rojos.
- Ayuda a la utilización de vitamina K.
- Ayuda a la dilatación de los vasos sanguíneos y como funciona como anticoagulante.



Se considera como la primer línea de defensa contra la peroxidación lipídica.

BAJA INGESTIÓN:

Podría causar anemia hemolítica. Exceso de suplementos: riesgo de hemorragia cerebral.



FUENTES ALIMENTICIAS:

Aceites vegetales (maíz, germen de trigo, girasol, cártamo, soya), almendras, cacahuates, avellanas, semillas de girasol, hortalizas de hoja verde; cereales y jugos fortificados, margarinas enriquecidas.

