VitaminE-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-DatosEnEspanol/  
  
  
Vitamina E  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la vitamina E? Para qu sirve?  
La vitamina E es un nutriente liposoluble presente en muchos alimentos. En el cuerpo, act a como antioxidante, al ayudar a proteger las c lulas contra los da os causados por los radicales libres. Los radicales libres son compuestos que se forman cuando el cuerpo convierte los alimentos que consumimos en energ a. Las personas tambi n est n expuestas a los radicales libres presentes en el ambiente por el humo del cigarrillo, la contaminaci n del aire y la radiaci n solar ultravioleta.  
  
El organismo tambi n necesita la vitamina E para estimular el sistema inmunitario a fin de que ste pueda combatir las bacterias y los virus que lo invaden. Ayuda a dilatar los vasos sangu neos y evitar la formaci n de co gulos de sangre en su interior. Adem s, las c lulas emplean la vitamina E para interactuar entre s y para cumplir numerosas funciones importantes.  
  
 Cu nta vitamina E necesito?  
La cantidad de vitamina E que necesita por d a depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuaci n en miligramos (mg).  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 4 mg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 5 mg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 6 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 7 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 11 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 15 mg  
Adultos 15 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 15 mg  
Mujeres y adolescentes en per odo de lactancia 19 mg  
 Qu alimentos son fuente de vitamina E?  
La vitamina E se encuentra naturalmente presente en los alimentos y se agrega a ciertos alimentos fortificados. Para obtener las cantidades recomendadas de vitamina E, hay que consumir alimentos variados, como los siguientes:  
  
Los aceites vegetales, por ejemplo, los aceites de germen de trigo, girasol y c rtamo, se encuentran entre las fuentes m s ricas de vitamina E. Los aceites de ma z y soja tambi n aportan vitamina E.  
Los frutos secos (como man es, avellanas y, en especial, almendras) y las semillas (como las semillas de girasol) tambi n se encuentran entre las mejores fuentes de vitamina E.  
Las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el br coli, contienen vitamina E.  
Los fabricantes de alimentos agregan vitamina E a ciertos cereales para el desayuno, jugos de fruta, margarinas y productos para untar, entre otros alimentos. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento contiene vitamina E.  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de vitamina E existen?  
Los suplementos de vitamina E se presentan en diferentes cantidades y formas. Al elegir un suplemento de vitamina E, hay que tener en cuenta dos factores fundamentales:  
  
La cantidad de vitamina E: la mayor a de los suplementos minerales multivitam nicos diarios aportan alrededor de 13.5 mg de vitamina E, en tanto que los suplementos de vitamina E por lo general contienen 67 mg o m s. Las concentraciones que contienen la mayor a de los suplementos de vitamina E sola suelen ser mucho m s elevadas que las cantidades recomendadas. Algunas personas ingieren dosis elevadas porque suponen o esperan que as se mantendr n sanas o reducir n el riesgo de padecer ciertas enfermedades.  
La forma de vitamina E: aunque la vitamina E parezca una sola sustancia, es en realidad el nombre de ocho compuestos relacionados presentes en los alimentos, entre ellos, el alfatocoferol. Cada forma tiene una potencia, o nivel de actividad, diferente en el organismo.  
La vitamina E de fuentes naturales figura com nmente en las etiquetas de los alimentos y suplementos como d-alfa-tocoferol . La vitamina E sint tica (hecha en laboratorio) figura com nmente como dl-alfa-tocoferol . La forma natural es m s potente; 1 mg de vitamina E = 1 mg de d-alfa-tocoferol (vitamina E natural) = 2 mg de dl-alfa-tocoferol (vitamina E sint tica).  
  
Algunas etiquetas de alimentos y suplementos diet ticos todav a incluyen la vitamina E en Unidades Internacionales (UI) en lugar de mg. 1 UI de la forma natural de vitamina E equivale a 0.67 mg. 1 UI de la forma sint tica de vitamina E equivale a 0.45 mg.  
  
Algunos suplementos de vitamina E aportan otras formas de esta vitamina, como gamma-tocoferol, tocotrienoles y tocoferoles mixtos. Los cient ficos no han determinado a n si alguna de estas formas es superior al alfatocoferol presente en los suplementos.  
  
 Estoy obteniendo suficiente vitamina E?  
En los Estados Unidos, la dieta de la mayor a de las personas aporta cantidades de vitamina E inferiores a las recomendadas. Sin embargo, las personas sanas rara vez muestran signos claros de deficiencia de vitamina E (ver la pregunta siguiente para obtener informaci n acerca de los signos de deficiencia de vitamina E).  
  
 Qu pasa si no obtengo suficiente vitamina E?  
La deficiencia de vitamina E es muy poco com n en las personas sanas. Casi siempre est relacionada con ciertas enfermedades que causan una mala absorci n o digesti n de las grasas. Algunos ejemplos incluyen la enfermedad de Crohn, la fibrosis qu stica y ciertas enfermedades gen ticas poco frecuentes como la abetalipoproteinemia y la ataxia con deficiencia de vitamina E . El sistema digestivo necesita algo de grasa para absorber la vitamina E.  
  
La deficiencia de vitamina E puede causar da os a los nervios y los m sculos con p rdida de sensibilidad en los brazos y las piernas, p rdida de control del movimiento corporal, debilidad muscular y problemas de la visi n. Otro signo de deficiencia es el debilitamiento del sistema inmunitario.  
  
 Cu les son algunos de los efectos de la vitamina E en la salud?  
Los cient ficos estudian la vitamina E para determinar c mo afecta a la salud. He aqu varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigaci n:  
  
Enfermedad card aca  
Algunos estudios relacionan el mayor consumo de suplementos de vitamina E con un menor riesgo de padecer enfermedad de las arterias coronarias. Sin embargo, los estudios m s exhaustivos no han demostrado beneficio alguna. A los participantes de estos estudios se les suministra al azar vitamina E o un placebo (una pastilla falsa, sin vitamina E u otros ingredientes activos) y desconocen cu l est n tomando. Al parecer, los suplementos de vitamina E no ayuda a prevenir la enfermedad card aca, ni reduce su gravedad, ni afecta el riesgo de muerte a causa de esta enfermedad. Los cient ficos no han podido determinar a n si el consumo de concentraciones elevadas de vitamina E podr a proteger el coraz n de las personas m s j venes y sanas que no corren riesgo elevado de sufrir enfermedad card aca.  
  
C ncer  
La mayor a de los estudios indican que la vitamina E no ayuda a prevenir el c ncer e incluso podr a ser da ina en algunos casos. Por ejemplo, las concentraciones elevadas de vitamina E no han reducido de forma sistem tica el riesgo de c ncer de colon y seno en los estudios realizados. Un estudio de gran escala hall que la ingesta de suplementos de vitamina E (180 mg/d a [400 UI]) durante varios a os aument el riesgo de c ncer de pr stata en los hombres. Dos investigaciones que estudiaron a hombres y mujeres de mediana edad durante 7 a os o m s determinaron que dosis adicionales de vitamina E (201 268 mg/d a [300 a 400 UI], en promedio) no los protegi contra ning n tipo de c ncer. Sin embargo, un estudio hall un v nculo entre el uso de suplementos de vitamina E durante 10 o m s a os y un menor riesgo de muerte a causa del c ncer de vejiga.  
  
Los suplementos diet ticos de vitamina E y otros antioxidantes podr an interactuar con la quimioterapia y la radioterapia. Las personas que reciben tratamiento contra el c ncer deben consultar con su m dico u onc logo antes de tomar suplementos de vitamina E u otros suplementos de antioxidantes, en especial en concentraciones elevadas.  
  
Trastornos oculares  
La degeneraci n macular relacionada con la edad, o la p rdida de la visi n frontal en las personas de edad avanzada, y las cataratas, se encuentran entre las causas m s comunes de p rdida de la visi n en los adultos mayores. Los resultados de los estudios de investigaci n acerca de si la vitamina E puede contribuir en la prevenci n de estas afecciones son contradictorios. Entre las personas con degeneraci n macular relacionada con la edad que corren alto riesgo de que empeore a una fase avanzada, un suplemento que contiene concentraciones elevadas de vitamina E, en combinaci n con otros antioxidantes, zinc y cobre mostr efectos prometedores para retrasar la p rdida de la visi n.  
  
Funci n mental  
Varios estudios cient ficos han investigado si los suplementos de vitamina E podr an ayudar a los adultos mayores a mantenerse mentalmente l cidos y activos, as como a prevenir o retardar la disminuci n de las funciones mentales y la enfermedad de Alzheimer. Hasta el momento, los estudios aportan escasas pruebas cient ficas de que el consumo de suplementos de vitamina E pueda beneficiar a las personas sanas o quienes padecen problemas leves en la funci n mental a mantener la salud del cerebro.  
  
 Puede la vitamina E ser perjudicial?  
Consumir la vitamina E presente en los alimentos no es peligroso ni perjudicial.  
  
En forma de suplemento, sin embargo, las dosis elevadas de vitamina E podr an aumentar el riesgo de sangrado (menor capacidad de coagulaci n tras un corte o una herida) y de hemorragia grave en el cerebro (derrame cerebral hemorr gico). Debido a este riesgo, el l mite superior para los adultos es de 1,000 mg/d a para los suplementos tanto de vitamina E natural como sint tica. Esto equivale a 1,500 UI/d a para los suplementos de vitamina E natural y 1,100 UI/d a para los suplementos de vitamina E sint tica. Estos l mites superiores son m s bajos para los ni os. Algunos estudios indican que tomar suplementos de vitamina E aun por debajo de estos l mites superiores podr a ser perjudicial. Por ejemplo, un ensayo en hombres que tomaron 400 IU/d a (180 mg) de vitamina E sint tica durante varios a os mostr un aumento en el riesgo de c ncer de pr stata.  
  
 Existen interacciones con la vitamina E que debo conocer?  
Los suplementos diet ticos de vitamina E pueden interactuar o interferir con ciertos medicamentos que toma. Por ejemplo:  
  
La vitamina E podr a aumentar el riesgo de sangrado en personas que toman medicamentos anticoagulantes o antiplaquetarios, como la warfarina (Coumadin ).  
En un estudio cient fico, la vitamina E combinada con otros antioxidantes (como la vitamina C, el selenio y el betacaroteno) redujo los efectos de protecci n card aca de dos medicamentos ingeridos en forma combinada (una estatina y una niacina) para controlar las concetraciones de colesterol.  
El consumo de suplementos antioxidantes durante la quimioterapia o radioterapia contra el c ncer podr a afectar la eficacia de estos tratamientos.  
Hable con el m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y medicamentos que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados. Adem s, le explicar n si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
La vitamina E y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.