


AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE



**Vitamines
indispensables
per a la tercera
edat**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



Vitamines indispensables per a la tercera edat

Què són les vitamines?

Són substàncies químiques **imprescindibles** per a la vida. Els aliments ens han d'aportar totes les vitamines i en la dosi adequada per a un **correcte funcionament metabòlic**.

Es classifiquen, segons la solubilitat en aigua o en greixos, en:

- Vitamines hidrosolubles (solubles en aigua): la vitamina C i les vitamines del grup B.
- Vitamines liposolubles (solubles en greixos): les vitamines A, D, K i E.

Quasi totes les vitamines han de provenir dels aliments que mengem, tot i que podem sintetitzar-ne algunes:

- Vitamina D: per la pell a partir de les radiacions solars.
- Vitamina B₃: a partir del triptòfan.
- Vitamines K, B₂ i B₈: a partir dels bacteris intestinals.

Carència i excés de vitamines

La carència es pot produir en cas de malaltia i l'excés, si es prenen suplementos. En ambdós casos poden produir malaltia.

Les vitamines hidrosolubles

Vitamina C

- Necessària per a moltes funcions metabòliques.
- Manté la integritat de la pell i ajuda a cicatritzar les ferides.
- Facilita les funcions immunitàries.
- És un potent antioxidant: protegeix de l'envelliment prematur causat pels radicals lliures.
- Ajuda a l'absorció del ferro present en els aliments.
- Millora el tractament de la diabetis tipus 2.

On la trobem?

- A les verdures com el pebrot vermell, el tomàquet, els espinacs, el bròquil, les patates i el julivert.
- Als fruits vermells i al kiwi.
- I principalment als cítrics.

En tenim prou amb el consum diari de:

- Un got de suc de taronja natural,
- o dos kiwis petits,
- o un bol de maduixes,
- o un plat de bròquil al vapor,
- o mig pebrot vermell.

Grup de les vitamines B

Vitamina B₁: és necessària per al metabolisme dels carbohidrats, els greixos i les proteïnes. També per a l'estabilitat del sistema nerviós i per poder mantenir la memòria i l'humor.

On la trobem?

- Cereals integrals (civada), llegums, fruits secs, carn i peix, i al llevat de cervesa i el germen de blat.

Vitamina B₂: ajuda a la producció d'energia i a fabricar anticossos i glòbuls rojos; és necessària per al manteniment de les mucoses i el bon funcionament dels ulls.

On la trobem?

- Derivats lactis, fetge i ous.
- Llegums secs i fruits secs.
- Llevat de cervesa i germen de blat.

Vitamina B₃: és necessària per al metabolisme dels carbohidrats, els greixos i les proteïnes, per a la síntesi de glicogen i per a la fabricació de neurotransmissors i hormones.

On la trobem?

- Llegums, cereals integrals, fetge i altres vísceres, carn i peix.

Vitamina B₅: també és necessària per al metabolisme dels carbohidrats, els greixos i les proteïnes, i per a la formació d'anticossos. Ajuda a la producció d'hormones i del colesterol i a la síntesi d'hemoglobina. És necessària per a la transmissió de l'impuls nerviós.

On la trobem?

- En molts aliments: cereals integrals, rovell d'ou, fetge, llevat de cervesa...

Vitamina B₆: ajuda a mantenir la glicèmia i a produir hemoglobina, a més de participar en el transport de l'oxigen a les cèl·lules. És necessària per al bon funcionament del cervell i del sistema immunitari i intervé en la síntesi i degradació de les proteïnes. És necessària per reciclar l'homocisteïna.

On la trobem:

- En cereals integrals, llegums secs, carns i peix (fetge), llevat de cervesa i germen de blat.
- En fruits secs i algunes verdures i fruites dessecades (prunes). Està relacionada amb el creixement cel·lular i la producció d'energia.

Vitamina B₉: necessària per a la síntesi de greixos i de glicogen, millora la qualitat de les ungles.

On la trobem?

- En els llegums, fruits secs, verdures, el rovell d'ou, el fetge i les carns. També en el llevat de cervesa.

Vitamina B₉ (o àcid fòlic): serveix per fabricar i reparar el material genètic (que no es facin mutacions) i noves cèl·lules. També és necessària per fabricar glòbuls rojos i per prevenir l'anèmia. Ens ajuda a prevenir l'Alzheimer, la depressió i el deteriorament cognitiu i també té un paper important en la prevenció dels riscos cardiovasculars. Recicla l'homocisteïna. En les dones embarassades és necessària per prevenir malformacions en el fetus.

On la trobem?

- Verdures de fulles verdes, llegums, fetge, algunes fruites i en el llevat de cervesa i germen de blat.

Vitamina B₁₂: ajuda a la síntesi del material genètic (ADN) i dels glòbuls rojos i al manteniment de les cèl·lules nervioses. Recicla l'homocisteïna.

On la trobem?

- Només es troba en aliments d'origen animal: peix, marisc, ous, carn, llet i derivats.

Les vitamines liposolubles

Vitamina A: millora la visió nocturna, necessària per al metabolisme dels ossos i per al creixement dels epitelis i mucoses (pell, còrnia, bronquis, budell, mucosa genital...). És imprescindible per a un bon sistema immunològic i per a la fabricació de neurotransmissors.

On la trobem?

La podem trobar de dues maneres:

- En el món animal, com a àcid retinoic: fetge, oli de fetge de peixos, ous, lactis amb tot el greix.
- En el món vegetal, en forma de betacarotens: fruites i verdures de color verd intens, groc, taronja, vermell...

Vitamina D: participa de moltes funcions:

- Permet l'absorció del calci i del fòsfor als ossos: prevenció pèrdua massa òssia.
- Controla l'expressió genètica i la multiplicació cel·lular.
- Controla la tensió arterial.
- Té propietats antiinflamatòries i ajuda a tenir un bon sistema immunitari.
- També prevé la diabetis.

On la trobem?

- Quan ens toca el sol, convertim el colesterol en vitamina D, amb la qual cosa cal prendre el sol entre 10 i 15 minuts sense protecció solar.
- També es troba en el peix blau, la mantega, el formatge i els lactis enriquits, els ous de gallines alimentades amb pinso enriquit, el fetge (oli de fetge de bacallà)...
- Alguns medicaments impedeixen l'acció de la vitamina D: cortisona, medicaments per a l'obesitat (Xenical o Alli), fenobarbital i la medicació antituberculosa.
- D'altres medicaments l'amplifiquen, com les estatines i els diürètics tiazides.

Vitamina E: és un potent antioxidant, redueix l'envelliment cel·lular i neutralitza les substàncies que poden lesionar les cèl·lules. També protegeix de l'oxidació tots els greixos.

On la trobem?

- Es troba en l'oli d'oliva i en tots els olis vegetals, fruits secs, el germen de blat i també en les verdures de fulla verda i l'alvocat.

Vitamina K: intervé en la coagulació de la sang i és necessària per a la mineralització òssia. Té propietats antiinflamatòries i és important per a la salut cardiovascular i el creixement cel·lular.

On la trobem?

- En les verdures de fulles verdes: família de les cols, espinacs, enciam, julivert...
- En la carn, els menuts i productes fermentats com els formatges.
- Els bacteris del nostre budell en sintetitzen un 10% de la necessària.

Què hem de fer per aprofitar al màxim totes les vitamines

- No cuinar els aliments en excés.
- Posar els aliments quan l'aigua bulli.
- Tallar els aliments just abans de coure'ls i en trossos no gaire petits.
- Preferir aliments integrals: en el segó hi ha totes les vitamines.
- Excepció: arròs vaporitzat (B₁)
- No pelar la fruita que es pugui menjar amb pela.

Has de saber que

- Si l'alimentació és suficient i equilibrada és difícil que hi hagi deficiències: cal no excloure cap grup alimentari i vigilar la pèrdua de vitamines per la cocció, l'exposició al sol...
- La carència de vitamina B₁₂ pot causar anèmia, debilitat, cansament, nàusees, pèrdua de la gana, pèrdua de pes, confusió i pèrdua de memòria.
- De vegades la carència és deguda a la disminució de l'acidesa de l'estómac a causa de la ingesta continuada de medicaments antiàcids o de laxants.
- Els betacarotens són una família de pigments (més de 400!). Alguns **no** són precursors de la vitamina A:
 - La luteïna i zeaxantina, que es troben al rovell de l'ou i al blat de moro i que són importants per a la protecció de la màcula i del cristal·lí.
 - L'astaxantina: antioxidant (algues).
 - I els licopens: antioxidant (tomàquet).

