

# Las vitaminas

José Luis Santamaría Calderaro

**Mendizaleak bere eguneroko bizitzan elikapen osasuntsu normala behar du lehenengo eta behin. Bigarrenez, ahalegin handiak egiten diren egunetan lagundu behar zaio elikapenari pisu eta tamainu gutxiko janari freskoak (baina ondo aukeratuak) hartuz.**

**Ontzietako bitaminak ez dira beharrezkoak, baina batzutan lagungarri izan daitezke, janari freskoak aldean eramatea saila edo ez-erosoa denean.**

**Artikulu honetan bitaminek duten garrantzia azaltzen da.**

Uno de los capítulos más importantes para el montañero es la alimentación y este requisito no se cumple llenando la mochila con unas latas de diferentes clases. En la montaña, y sobre todo si es para muchos días, hay que tener en cuenta las vitaminas.

Se entiende por vitaminas, unas sustancias que deben estar obligatoriamente presentes en nuestra dieta; las necesitamos en pequeñísimas cantidades, y no tienen una función energética, sino que son imprescindibles, ya que forman parte de los mecanismos que controlan las reacciones químicas de las células.

Las plantas y muchos organismos son capaces de sintetizarlas y usarlas para su desarrollo, pero el hombre y muchos animales han perdido dicha capacidad a lo largo de miles de años, debido a mutaciones (cambios en nuestros ácidos nucleicos, que son moléculas que llevan la información de lo que tienen que hacer las células). Entonces, al no poder sintetizar dichas sustancias, las tendremos que tomar en nuestro alimento.

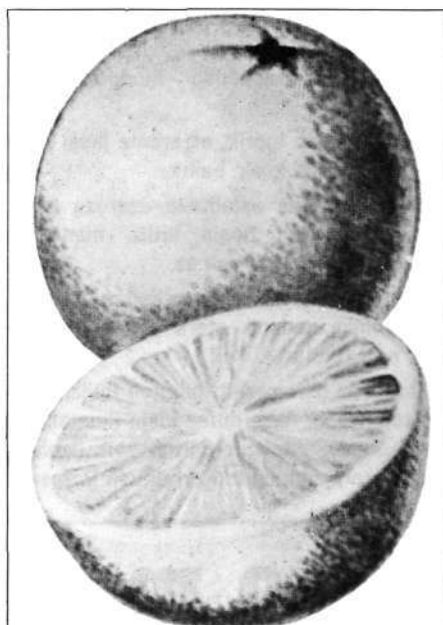
Las vitaminas tienen características tales como que el exceso en la alimentación es sencillamente inútil y el defecto origina las llamadas enfermedades carenciales.

Vamos a ver las vitaminas más interesantes desde el punto de vista deportivo:

La **VITAMINA C** o ácido ascórbico, es una sustancia soluble en agua, que se encuentra en los limones, naranjas, pomelos, tomates, fresas, verduras...

Es una sustancia que interviene en los procesos de óxido-reducción de las células y está presente controlando las reacciones respiratorias.

Se destruye por coacción, así que las conservas pierden casi toda la vitamina C. Aquí empieza el problema, en las grandes expediciones, ya que si se está muchos días en el monte y sólo se come de latas, se puede originar una deficiencia de dicha vitamina.



*Las vitaminas hay que comprarlas en el mercado en vez de en la farmacia. Casi siempre compensa cargar en la mochila con el peso de las naranjas: tienen vitamina C, azúcar y otras sustancias provechosas.*

Los primeros síntomas de su falta son palidez y tumefacción del rostro, hinchamiento de las encías, cansancio y dolores en las articulaciones de las extremidades. Si seguimos mucho tiempo sin tomarla podemos pasar a tener el escorbuto, que se manifiesta por hemorragias, úlceras en las encías, anemia, e incluso caída de los dientes, que es lo que pasaba en las grandes expediciones del pasado y a los navegantes, por sólo comer conservas, pudiendo incluso llegar a tener consecuencias fatales.

Se necesitan entre 50 y 100 mg. diarios y si se hace ejercicio o se está enfermo, más, ya que las consumimos muy rápidamente.

## TABLA DE ALIMENTOS

Cada 100 gr. de

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| espinacas ...  | 48 mg. de Vitamina C |
| coliflor ..... | 37 " " " "           |
| acelgas .....  | 30 " " " "           |
| naranja .....  | 36 " " " "           |
| tomate .....   | 23 " " " "           |
| lechuga .....  | 18 " " " "           |

No hay nada de Vitamina C en las grasas (aceite, tocino, mantequilla...), chocolate, azúcar, galletas, arroz, nueces, almendras...

Lo mejor es tener siempre una naranja o limón a mano. De no ser así, en todas las farmacias venden sobres de ácido ascórbico (vitamina C), muy baratos, que se echan en la bebida dándole un sabor agradable, con lo que nos evitamos posibles problemas.

Otra vitamina es la **VITAMINA B<sub>1</sub>** o Tiamina, considerada la vitamina del deportista, ya que interviene en la oxidación de los azúcares y en el paso de ácido láctico a glucógeno (sustancias de las que ya se habló en la última publicación de esta revista).

Esta vitamina intensifica la contracción muscular y retrasa el agotamiento físico; de aquí la importancia para el montañero.

Se encuentra en los cereales íntegros, es decir con su cascarilla, arroz, trigo, huevos, levadura de cerveza...

Cuando la ingestión de vitamina B<sub>1</sub> es deficiente, el aparato digestivo es el primer afectado y posteriormente el sistema nervioso, originando una enfermedad propia de países tropicales, llamada Beri-Beri.

Las necesidades son aproximadamente de 1,5 mg. diarios.

Y por último, es de hacer notar, que podemos producir Vitamina D o antirraquítica, que favorece la mineralización de los huesos con calcio y fósforo, mediante la exposición suave a rayos ultravioleta, cuyas radiaciones son más intensas en las montañas, debido a la altura y a la pureza del aire.