

## Las mejores vitaminas para combatir la inflamación

### ¿Qué vitaminas pueden ayudar con la inflamación?



Hay determinadas vitaminas que pueden ayudar con los síntomas inflamatorios. Estas vitaminas se pueden adquirir en forma de suplemento y al comer alimentos que contienen estas vitaminas de forma natural.

Aquí hay una lista de seis vitaminas que poseen propiedades antiinflamatorias y alimentos que son fuentes ricas en ellas.

### **Vitamina A**

Los estudios han encontrado que la vitamina A puede evitar que el sistema inmunológico actúe de manera excesiva y cause inflamación. La vitamina A está disponible en dos formas: el betacaroteno es una provitamina que convierte la vitamina A en el cuerpo y la vitamina A es un antioxidante que protege al cuerpo contra los radicales libres. **Las dietas ricas en betacaroteno y vitamina A pueden ayudar a reducir la inflamación.**

Los alimentos ricos en vitamina A incluyen las **zanahorias, el diente de león, la col rizada, las**

**coles, las espinacas y una amplia variedad de vegetales de hoja verde.**

## **Vitaminas B**

Las personas con bajo nivel de vitamina B6 tendrán altas proteínas C reactivas, otro compuesto responsable de la inflamación, especialmente en enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide. Para reducir la inflamación y aumentar la vitamina B6, **intente consumir alimentos con alto contenido de vitaminas B, como la col rizada, pimientos y champiñones, melón, atún y aves de corral.**

Un estudio italiano encuentra que incluso las dosis bajas de ácido fólico (también conocido como folato, otra vitamina B) se toman diariamente y por períodos cortos pueden reducir la inflamación.

Las fuentes alimenticias de folato incluyen los guisantes de ojo negro, las hojas verdes oscuras, los espárragos y el hígado.

## **Vitamina C**

La vitamina C es conocida por ayudar a mantener el sistema inmunológico saludable y funcionando bien. Además, las investigaciones muestran que la vitamina C puede eliminar los radicales libres responsables de la inflamación. La vitamina C, al igual que la vitamina B, también puede ayudar a reducir las proteínas C reactivas. Los suplementos son útiles, pero siempre es mejor tratar de obtener la vitamina C de su dieta.

Para obtener más vitamina C de su dieta, **coma una variedad de frutas y verduras**, que también están cargadas con antioxidantes que pueden mejorar la salud y potencialmente reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.

## **Vitamina D**

Según un informe de Food & Nutrition Research, hasta el 41.6% de los estadounidenses tienen deficiencia de vitamina D. Los estudios han establecido durante mucho tiempo una conexión entre la baja vitamina D y una variedad de enfermedades inflamatorias. Además, los investigadores saben que mejorar la vitamina D puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.

Otro informe en The Journal of Immunology sugiere que los eventos moleculares y de señalización específicos son responsables de la capacidad de la vitamina D para inhibir la inflamación. Además, las personas con bajos niveles de vitamina D pueden beneficiarse definitivamente de la suplementación con vitamina D.

La vitamina D está disponible de manera natural a través del sol, pero no todas las personas pueden obtener toda su vitamina D del sol. Cualquier persona que sospeche que sus niveles de

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

---

vitamina D son bajos debe hablar con su médico acerca de las pruebas y la suplementación.

Las mejores fuentes alimenticias de vitamina D son el **pescado, las yemas de huevo, las carnes de órganos y los alimentos suplementados con vitamina D, incluida la leche.**

## Vitamina E

La vitamina E es otra vitamina antioxidante, lo que significa que puede reducir la inflamación. Los resultados de un metaanálisis de 2015 publicado en el European Journal of Clinical Nutrition confirman que la vitamina E tiene propiedades antiinflamatorias y que los suplementos pueden ser útiles para las personas que viven con enfermedades inflamatorias.

La vitamina E se encuentra naturalmente en las nueces y semillas, incluidas las almendras y las semillas de girasol. **Muchas frutas y verduras también son ricas en vitamina E, incluyendo el aguacate y la espinaca.**

## Vitamina K

Un informe publicado en la revista Metabolism encuentra que la vitamina K puede reducir los marcadores inflamatorios y ayudar con la coagulación de la sangre y la protección de la salud ósea. Si bien la vitamina K es necesaria para la salud ósea, la mayoría de las personas no obtienen suficiente de sus dietas. Los hombres adultos deben aspirar a ingerir 120 microgramos (mcg) de vitamina K por día, mientras que las mujeres deben aspirar a 90 mcg. Los números diarios recomendados son más bajos para niños y bebés.

Hay dos tipos de vitamina K: vitamina K1 y K2.

La vitamina K1 se encuentra en las verduras de hoja, como la col rizada, las espinacas, el brócoli y el repollo, mientras que la K2 se encuentra en el pollo, el hígado y los huevos.

## Consideraciones

Las vitaminas que combaten la inflamación pueden adquirirse de una variedad de fuentes de alimentos, como verduras, frutas, carnes magras y pescado, y alimentos fortificados con vitaminas. Incluso en forma de suplemento, estas vitaminas pueden reducir la inflamación sin efectos secundarios severos y son una opción viable para los AINE (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) y los medicamentos antiinflamatorios recetados.

Como advertencia, comenzar con cualquier suplemento vitamínico sin hablar con un médico no es una buena idea. Además, los suplementos vitamínicos no son un sustituto de la medicación.

Referencias:

Sprostom NR y Ashworth JJ. Papel de la proteína C reactiva en los sitios de inflamación e infección. Frente Immunol. 2018; 9: 754. DOI: 10.3389 / [fimmu.2018.00754](https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00754).

Valentini L, Pinto A, Bourdel-Marchasson I, et al. Impacto de la dieta personalizada y la suplementación con probióticos en la inflamación, los parámetros nutricionales y la microbiota intestinal - El "proyecto RISTOMED": ensayo controlado aleatorizado en personas mayores sanas. Clin Nutr. Agosto de 2015; 34 (4): 593-602. DOI: 10.1016 / [j.clnu.2014.09.023](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.09.023).

Zhang Y, Leung DYM, Richers, BN, y otros. La vitamina D inhibe la producción de citocinas proinflamatorias de monocitos / macrófagos al atacar la fosfatasa-1 de MAPK. J Immunol 1 de marzo de 2012, 188 (5) 2127-2135; DOI: 10.4049 / [jimmunol.1102412](https://doi.org/10.4049/jimmunol.1102412).

Aslam MF, Majeed S, Aslam S, Irfan JA. Vitaminas: jugadores clave en la mejora de la respuesta inmune: una mini revisión. Vitam Miner 2017; 6: 153. DOI: [10.4172 / 2376-1318.1000153](https://doi.org/10.4172/2376-1318.1000153).

Bird RP. [El papel emergente de la vitamina B6 en la inflamación y la carcinogénesis](#). Adv Food Nutr Res. 2018; 83: 151-194. DOI: 10.1016 / [bs.afnr.2017.11.004](https://doi.org/10.1016/bs.afnr.2017.11.004).

Forrest KY y Stuhldreher WL. [Prevalencia y correlatos de la deficiencia de vitamina D en adultos de EE. UU.](#) Nutr Res. 2011 Ene; 31 (1): 48-54. DOI: 10.1016 / [j.nutres.2010.12.001](https://doi.org/10.1016/j.nutres.2010.12.001).

Harvard School of Public Health. [Tres de las vitaminas B: ácido fólico, vitamina B6 y vitamina B12](#).

Institutos Nacionales de Salud. [Hoja de datos de folato para profesionales de la salud](#). Actualizado el 4 de octubre de 2018

Institutos Nacionales de Salud. [Hoja de datos de vitamina K para profesionales de la salud](#). Actualizado el 26 de septiembre de 2018

Palermo A, Tuccinardi D, D'Onofrio L, et al. La vitamina K y la osteoporosis: ¿mito o realidad? Metabolismo. 2017 mayo; 70: 57-71. DOI: 10.1016 / [j.metabol.2017.01.032](https://doi.org/10.1016/j.metabol.2017.01.032).

Rubin LP, Ross AC, Stephensen CB, et al. Efectos metabólicos de la inflamación en la vitamina A y los carotenoides en humanos y modelos animales. Adv Nutr. 2017 Mar; 8 (2): 197–212. DOI: 10.3945 / [an.116.014167](https://doi.org/10.3945/an.116.014167).

Saboori S, Shab-Bidar S, Speakman JR, et al. Efecto de la suplementación con vitamina E en el nivel de proteína C reactiva en suero: un metanálisis de ensayos controlados aleatorios. Eur J Clin Nutr. Agosto de 2015; 69 (8): 867-73. DOI: 10.1038 / [ejcn.2014.296](https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.296).