NECESSITATS VITAMÍNIQUES

Una de les consultes més freqüents a les clíniques nutricionals solen ser les necessitats de suplementació vitamínica i mineral, ja que són compostos que el nostre organisme no pot sintetitzar per ell mateix, i requereix d'aportació dels aliments o de mètodes físics que permetin la seva transformació com el cas de la vitamina D al exposar-nos al sol.

Durant una patologia com és el càncer es produeixen pèrdues d'algunes vitamines i minerals, sent diferents segons el tipus de tumor i l'estadi de desenvolupament del mateix. De manera que, no totes les persones van a tenir les mateixes necessitats, pel qual es requereix d'una anàlisi per part de l'oncòleg per veure quines necessitats poden ser cobertes mitjançant l'alimentació, on entrem a formar part els nutricionistes, i quines requereixen de suplementació addicional, la qual s'ha de portar sempre sota prescripció facultativa.

És molt important comprendre la necessitat de no prendre suplements sense prescripció d'un professional, degut a l'efecte negatiu que presenta sobre l'organisme i el procés tumoral, tant la manca com l'excés d'un determinat compost mineral o vitamínic. A més, cal tenir en compte que a l'augmentar la ingesta d'un compost provoca la reducció en la ingesta d'altres, per tant s'impedeix el funcionament de la resta de compostos essencials.

A l'hora de determinar les ingestes de les vitamines no s'han de tenir solament en compte els efectes que produeixen, sinó la seva capacitat d'emmagatzemar-se per a poder ser utilitzades en un futur. Així les vitamines hidrosolubles dels grups B i C, tenen una capacitat de romandre al cos limitada, sent el seu excés eliminat amb molta facilitat per orina. Aquest fet fa que el prendre suplements per damunt de les seves necessitats no siga adequat, ja que aquest excés no proporcionarà cap benefici. Per altra banda les vitamines liposolubles (A,D,E,K), tenen capacitat de emmagatzemar-se amb el greix, el qual comporta que el cos les puga retenir i ser utilitzades quan siguen necessàries, però si ens excedim poden provocar toxicitat per a l'organisme.

Allò que s'ha explicat, fa necessària la ingesta diària equilibrada que permeta obtenir les necessitats nutricionals de tots aquests components que ens passen per alt quan ens estem alimentant, tenint una dieta equilibrada diàriament, on es prioritzen aliments com les verdures, els llegums, les fruites, els ous, els làctics, els peixos blaus, carns no processades i els fruits secs, evitant la ingesta d'altres productes buits en compostos essencials que desplacen a tota aquesta bateria d'aliments més sans.

Voldria parar atenció en dues vitamines que es suplementen molt actualment. La primera d'elles es la vitamina C, la qual pot tenir un efecte beneficiós sobre els refredats comuns, però solament si es pren en regularitat i amb les dosis necessàries des de molt abans de tenir el constipat. Una vegada ja tenint el refredat no té cap efecte positiu. Cal vigilar-la com també la vitamina A als pacients fumadors, ja que la seva ingesta en quantitats superiors a les necessàries pot ser més perjudicial a l'hora de previndre els tumors pulmonars.

En segon lloc trobem la vitamina D, la qual cada vegada escasseja més a la nostra societat, ja que majoritàriament es troba als peixos blaus, i per poder-la sintetitzar requerim de l'ajut de l'energia solar. Actualment prenem menys peixos blaus i ens exposem menys al sol, degut a la toxicitat que ens produeix per la manca de capa d'ozó. Tot i aquesta deficiència hi ha discrepància entre els científics si es requereix o no la suplementació d'aquesta vitamina, ja que els estudis no relacionen la suplementació amb un descens de la incidència de tumors, on si hi ha més estudis és en la incidència de destrucció òssia, on la vitamina D si que té un efecte beneficiós sobre la retenció de calci. En quant a la presa de sol s'aconsella durant 10 minuts al dia d'exposició en les extremitats i evitant les hores de màxima intensitat solar (11:00-17:00). Degut a la combinació de tots aquests factors, i com s'ha esmentat dels micronutrients, cal una individualització per valorar cada cas, tant per a veure si amb l'alimentació i una vigilància de la presa de sol diària es poden mantenir els valors adequats, o si es requereix d'un suplementació diària o mensual.