



## Vitamina A

### RESUMEN

#### Introducción

La vitamina A es un grupo de compuestos liposolubles que se puede diferenciar en dos categorías dependiendo de si la fuente alimenticia es un animal o una planta:

- La vitamina A presente en alimentos de origen animal se llama “vitamina A preformada” o “retinol”; es una de las formas más activas de la vitamina A.
- La vitamina A presente en la fruta y verdura se llama “carotenoide provitamina A”, que puede convertirse en retinol en el organismo; el carotenoide “betacaroteno” es el que se convierte en retinol de forma más eficiente, lo cual lo convierte en una importante fuente de vitamina A.

#### Funciones para la salud

Un aporte suficiente de vitamina A (retinol) es esencial para

- la visión (especialmente la visión nocturna);
- el crecimiento y desarrollo – está relacionada con la regulación genética de la formación, programación y comunicación de las células y tejidos necesaria para la reproducción y el correcto desarrollo del embrión en el útero;
- la función inmunitaria – ayuda a proteger contra infecciones al asegurar la efectividad de las barreras mecánicas (p. ej. la piel) y aumentar la producción y eficacia de las células protectoras (p. ej. linfocitos);
- los órganos reproductores femeninos y masculinos.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, que presta asesoramiento científico a los responsables políticos, ha confirmado que se han demostrado unos claros beneficios para la salud de la ingesta de vitamina A en la dieta, ya que contribuye a lo siguiente:

- Diferenciación celular normal;
- Funcionamiento normal del sistema inmunitario;
- Mantenimiento de la piel y las membranas mucosas normales;
- Mantenimiento de una visión normal;
- Metabolismo normal del hierro.

#### Reducción del riesgo de enfermedad

##### Cáncer

Actualmente existen muy pocas pruebas de que una mayor ingesta de vitamina A natural (en alimentos) o aislada (en suplementos dietéticos) reduzca el riesgo de cáncer de pecho o de pulmón en los humanos.

## Enfermedades oculares

La suplementación de vitamina A se utiliza con éxito para prevenir enfermedades oculares carenciales como la xeroftalmia, que puede derivar en ceguera.

## Otras aplicaciones

*Recuerde:*

*Todo tratamiento dietético o farmacológico con altas dosis de micronutrientes requiere supervisión médica.*

## Enfermedades oculares y cutáneas

Se han utilizado con éxito altas dosis de suplementos de vitamina A (retinol) para tratar una enfermedad ocular hereditaria (retinitis pigmentosa) y los síntomas de algunas anomalías cutáneas graves (psoriasis y acné).

## Recomendaciones para el consumo

El aporte diario recomendado de vitamina A varía de acuerdo con la edad, sexo, grupo de riesgo y otros criterios aplicados en los diferentes países: 700-1000 microgramos (mcg) equivalentes de retinol (ER) al día para los hombres, 600.800 mcg ER/día para las mujeres. En Estados Unidos el aporte recomendado para los adultos son 900 mcg (hombres) y 700 mcg (mujeres) al día de vitamina A preformada (retinol).

## Situación de consumo

Los sondeos realizados en diversos países sugieren que los patrones de ingesta de vitamina A varían considerablemente dentro de Europa y en EE. UU. El número de personas con riesgo de una deficiencia de vitamina A depende del aporte de vitamina A total, que se define como preformada (retinol) y provitamina A (p. ej. betacaroteno).

En base a numerosos estudios es evidente que parte de la población mundial no recibe el ADR de vitamina A a través de las fuentes alimenticias de vitamina A preformada. Para cubrir la deficiencia debida a una ingesta escasa de fuentes de vitamina A preformada, es necesario consumir cantidades adecuadas de provitamina A, como el betacaroteno. No obstante, de acuerdo con sondeos nacionales sobre nutrición, el aporte de betacaroteno y, por lo tanto, el consumo de provitamina A es insuficiente en gran parte de la población.

## Deficiencia

La deficiencia de vitamina A normalmente proviene de un consumo inadecuado de alimentos con mucha vitamina A o betacaroteno, un precursor de la vitamina A. El primer síntoma de la deficiencia de vitamina A es la ceguera nocturna. Los grupos de riesgo de sufrir insuficiencia de vitamina A son sobre todo las mujeres embarazadas y lactantes, los recién nacidos, los niños con frecuentes infecciones, las personas mayores y las personas que evitan alimentos de origen animal.

## Fuentes

La fuente alimenticia más rica en vitamina A preformada es el hígado; también se hallan cantidades considerables en la yema de huevo, la leche entera, la mantequilla y el queso. Los carotenoides provitamina A (p. ej. betacaroteno) se encuentran en las zanahorias, verduras amarillas y de hoja verde oscuro (p. ej. espinacas, brócoli), calabaza, albaricoques, melón y aceite de palma.

## Seguridad

Dado que la vitamina A se almacena en el hígado, la ingesta de grandes cantidades durante un periodo de tiempo podría exceder la capacidad de almacenamiento del hígado y producir efectos adversos, como daños en el hígado, anomalías óseas y dolor en las articulaciones.

Algunas investigaciones han asociado la suplementación con altas dosis de vitamina A (retinol) a lo largo de años con un aumento del riesgo de osteoporosis y (junto con otros antioxidantes) de cáncer de pulmón. Los motivos de estos hallazgos aún no están claros. Sin embargo, es difícil interpretar estos efectos y los expertos han expresado serias dudas acerca de las conclusiones extraídas debido a la invalidez de la metodología de análisis y a que otros estudios no han demostrado tales efectos.

### **Riesgo en el embarazo**

El desarrollo normal del feto requiere un aporte suficiente de vitamina A, pero se sabe que el consumo de altas dosis de retinol durante el embarazo puede causar malformaciones en el recién nacido.

### **Nivel de ingesta máximo tolerable**

Para evitar estos efectos adversos se han establecido niveles máximos de ingesta de vitamina A: 3.000 microgramos de equivalentes de retinol (ER) al día para los adultos y niveles adecuadamente inferiores para los niños.

### **Interacciones con fármacos**

*Recuerde:*

*Debido a las posibles interacciones, los suplementos dietéticos no deben ser tomados con medicamentos sin consultar previamente a un profesional médico.*