



Vitamina B2

RESUMEN

Introducción

La vitamina B2, también llamada riboflavina, es una de las vitaminas hidrosolubles más extendida. El término 'flavina' proviene de la palabra latina 'flavus' que se refiere al color amarillo de esta vitamina. En el cuerpo, la riboflavina está presente sobre todo como componente de las coenzimas.

Funciones para la salud

Una ingesta suficiente de vitamina B2 (riboflavina) es importante puesto que ayuda al cuerpo a:

convertir alimentos (hidratos de carbono) en glucosa, que es utilizada para producir energía;
neutralizar los radicales libres que pueden dañar las células y el ADN. Este efecto antioxidante neutralizante podría reducir o ayudar a prevenir algunos de los daños que contribuyen al proceso de envejecimiento, así como el desarrollo de una serie de afecciones como las enfermedades coronarias o el cáncer;
convertir la vitamina B6 y la vitamina B9 en formas activas.

Reducción del riesgo de enfermedad

Enfermedades relacionadas con los ojos

Hay algunas pruebas preliminares de que la vitamina B2, junto con otros micronutrientes, podría ayudar a prevenir el deterioro de las lentes oculares que hace que se nuble la vista (cataratas).

Otras aplicaciones

Advertencia:

Cualquier tratamiento dietético o farmacéutico con altas dosis de micronutrientes necesita supervisión médica.

Migrañas

Estudios indican que las personas que sufren migrañas podrían disminuir la frecuencia y la duración de los dolores de cabeza tomando suplementos de vitamina B2 (riboflavina).

Recomendaciones para el consumo

En muchos países existen recomendaciones dietéticas para la vitamina B2, cuyos valores suelen variar de 1,3 a 1,6 mg de riboflavina al día para los hombres y de 1,1 a 1,3 mg al día para las mujeres.

Situación de consumo

La mayoría de las personas sanas que siguen una dieta equilibrada ingieren suficiente vitamina B2. Sin embargo, algunos grupos de población podrían correr el riesgo de una deficiencia de riboflavina debido a una dieta pobre.

Deficiencia

Las personas con una dieta inadecuada corren el riesgo de una deficiencia de vitamina B2, especialmente los niños de hogares con un bajo nivel socio-económico, personas mayores con una dieta pobre, personas constantemente a dieta y personas que excluyen los productos lácteos de su dieta (veganos).

Los síntomas de la deficiencia de riboflavina incluyen fatiga, crecimiento lento, problemas digestivos, grietas y llagas en las comisuras de la boca, la lengua hinchada y color magenta, fatiga ocular, hinchazón e irritación en la garganta.

Fuentes

Las fuentes dietéticas más importantes y comunes son la leche y los productos lácteos, la carne magra, los huevos y las verduras de hoja verde. La levadura y el hígado tienen las mayores concentraciones, pero no tienen mucha relevancia en la nutrición actual.

Seguridad

La vitamina B2 (riboflavina) se considera segura, por lo general, incluso a dosis altas.

Interacciones con fármacos

Advertencia:

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