

Mayo 2020

Gacetilla CINCAP

VITAMINAS DEL GRUPO B: un componente del sistema inmune

A raíz de la pandemia de COVID-19, se habla mucho de la importancia de una alimentación saludable y equilibrada para mantener nuestro sistema inmune sano. Las vitaminas del grupo B juegan un rol clave en este sentido. Desde CINCAP, les contamos por qué estas vitaminas son importantes y cuál es el aporte de la carne de pollo.

¿Qué es el sistema inmunológico?

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Si éste funciona adecuadamente, nos protege de gérmenes que pueden causar enfermedad.

¿Qué podemos hacer desde la alimentación para conservar nuestro sistema inmunológico funcionando adecuadamente?

El complejo sistema inmunitario necesita de una alimentación saludable y rica en micronutrientes, que trabajen en armonía en cada una de las etapas de la respuesta inmunitaria. Si bien debemos hacer un adecuado aporte de todos los micronutrientes, algunos de ellos tienen particular importancia para el sistema inmune. Éstos incluyen: minerales como el cinc, hierro, selenio, magnesio y cobre, y vitaminas A, C, D, E y **las vitaminas del grupo B, sobre todo B6, B12 y ácido fólico.**

¿Cuáles son las vitaminas del complejo B y para qué nos sirven?

La vitamina B no es una sola, como se creía originalmente, sino varias, concretamente 8 vitaminas distintas involucradas todas ellas en los procesos que permiten la obtención de energía a partir de los nutrientes que incorporamos a través de los alimentos. Por este rol común es que se hace referencia a ellas como Grupo o Complejo B.

Asimismo, cada una de ellas cumple funciones específicas, entre las que se destacan:

- Colaborar con el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso,

protegerlo del deterioro y, en consecuencia, ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas.

- Contribuir en la producción de glóbulos rojos.
- Mantener la integridad de la piel.
- Proteger la visión.
- Colaborar en la curación de heridas y reparación de lesiones.
- Permitir la correcta formación del material genético de las células (ADN).

¿De qué manera contribuyen las Vitaminas del Complejo B al mantenimiento de las defensas del cuerpo?

En primer lugar, su rol en el mantenimiento de la salud de la piel es fundamental, en tanto ésta es la primera barrera que nos defiende del exterior.

Particularmente las vitaminas B6, el ácido fólico y la vitamina B12 son indispensables para la formación de las células del sistema inmune (los llamados "glóbulos blancos"). Es por esto que su déficit podría relacionarse con un sistema inmune debilitado. El consumo de alimentos que aporten cantidades adecuadas de estas vitaminas es esencial para sostener nuestro sistema de defensas, más aún en el contexto epidemiológico actual.

¿En qué alimentos se encuentran estas vitaminas?

La mayoría se encuentran ampliamente distribuidas en los alimentos.

Las fuentes más comunes son las carnes en general, entre ellas la **carne de pollo**, huevos, lácteos, cereales integrales, legumbres, frutos secos y algunos vegetales de hoja verde oscura. En el caso particular de la vitamina B12, la misma se encuentra casi exclusivamente en alimentos de origen animal, entre los cuales la carne de pollo se destaca.

¿Qué vitaminas del complejo B nos aporta la carne de pollo y en qué cantidad?

La carne de pollo nos aporta siete (7) de las ocho (8) vitaminas del complejo B.

Una porción de carne de pollo al día (150 g) cubre, en promedio, el 80% de las necesidades diarias de vitamina B3, la mitad del requerimiento de vitamina B6, y casi ¼ de la cantidad de vitamina B12 recomendada, entre otras (ver cuadro).

Aporte de Vit. B de una porción de carne de pollo (150 g) en relación a las recomendaciones, según sexo.

Vitamina	%IDR Hombres	%IDR Mujeres
B1	9	10
B2	16	19
B3	77	88
B5	32	32
B6	50	50
B9	3	3
B12	23	23

Fuente: Elaboración Propia en base a datos de USDA Food Composition Databases.

%IDR: porcentaje de la Ingesta Diaria Recomendada.

Por lo tanto, la carne de pollo dado a su contenido de vitaminas del grupo B, junto con su aporte de otros minerales como cinc, hierro, selenio, magnesio y cobre, es un alimento importante y protector de carencias, dentro del marco de una alimentación saludable, que colabora a mantener fuerte y sano nuestro sistema inmune.