

Vitamina C

El ácido ascórbico (la vitamina C) es una vitamina hidrosoluble que exhibe poderosas funciones antioxidantes en el cuerpo humano. Esta sustancia esencial actúa en la activación de los procesos metabólicos y es fundamental para la formación de colágeno, huesos, dientes y endotelio capilar.

Principios de base

Entre los expertos, la vitamina C se conoce principalmente por su nombre químico, «ácido ascórbico». Como todas las demás vitaminas, esta sustancia no puede ser sintetizada por el cuerpo humano, sino que debe obtenerse de la dieta.

La vitamina C se absorbe casi por completo (80 a 90 por ciento) de los alimentos y cualquier exceso no requerido por el cuerpo se elimina rápidamente a través de los riñones. Tampoco hay forma de almacenar vitamina C en el cuerpo a largo plazo. Por eso es imposible sufrir una sobredosis de vitamina C. Los cítricos de todo tipo son fuentes ricas en vitamina C, al igual que el brócoli, los pimientos rojos y las grosellas. La coliflor y las fresas también tienen un alto contenido de ácido ascórbico.

Los últimos resultados de la investigación sugieren que los radicales libres se forman en el cuerpo bajo diversas condiciones, por ejemplo, en casos de sobre esfuerzo o estrés. Si se forman en exceso, estos radicales libres pueden dañar los músculos y otros tejidos.

El resultado son reacciones inflamatorias que pueden causar dolor en los músculos, pero no presentan síntomas en otros tejidos (por ejemplo, vasos sanguíneos). Debido a que el ácido ascórbico puede atrapar tales radicales libres, esta vitamina puede realizar funciones protectoras únicas dentro de los procesos metabólicos.

Efectos

El ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble, que principalmente tiene la función de un poderoso antioxidante para el organismo. En este sentido, una de las funciones más importantes del ácido ascórbico es proteger el colesterol LDL frente al daño oxidativo. Estudios recientes han demostrado que las alteraciones estructurales de las «lipoproteínas de baja densidad» (LDL) parecen potenciar el efecto deletéreo del colesterol en el desarrollo de enfermedades cardíacas y vasculares. Por tanto, la vitamina C se considera una de las fuentes de protección antioxidante más importantes en relación con las LDL.

Además, la vitamina C es una sustancia clave en la síntesis del cuerpo del colágeno, una sustancia que construye tejidos. El colágeno es vital para la formación saludable de tejido conectivo, músculos, vasos sanguíneos y más. La vitamina C también es esencial para la formación de huesos y dientes. Finalmente, el ácido ascórbico, debido a sus efectos antihistamínicos, también favorece la cicatrización de heridas y promueve la formación de sangre, de esta manera contribuye al funcionamiento saludable del sistema inmunitario del cuerpo.

Es especialmente importante tomar vitamina C en la primavera, cuando el contenido de ácido ascórbico del cuerpo desciende de forma natural. Además, esta vitamina se metaboliza en mayor medida en el caso de los resfriados. Esto se refleja en el hecho de que altas dosis de vitamina C (hasta 8 gramos), tomadas al inicio de un resfriado, pueden acortar su duración. Sin embargo, el ácido ascórbico no es necesariamente eficaz para la prevención de resfriados.

Usos

Aunque la forma grave de déficit de vitamina C (escorbuto) es ahora una rareza clínica en los países industrializados occidentales, la dieta diaria de muchas personas no contiene suficiente vitamina C. Los estados crónicos de cansancio (fatiga), la tendencia a la formación de moretones con facilidad y las hemorragias recurrentes de las mucosas se consideran todos ellos síntomas tempranos de una deficiencia de vitamina C.



Vitamina C

- ▶ Posee poderosos poderes antioxidantes
- ▶ Es la sustancia clave en la síntesis de colágeno
- ▶ Es importante para la formación de músculos, el tejido conectivo sano y la salud de los vasos sanguíneos
- ▶ Es esencial para el desarrollo saludable de huesos y dientes
- ▶ Es un factor importante en la cicatrización de heridas
- ▶ También respalda un sistema inmunológico fuerte y saludable

De un vistazo

Vitamina C

Además, los fumadores tienden a tener niveles bajos de vitamina C. Los fumadores necesitan una mayor ingesta diaria de vitaminas para poder mantener niveles más o menos normales de vitamina C en su cuerpo.

Complementar la dieta diaria con vitamina C adicional también tiene sentido en los casos de aumento del esfuerzo físico (deportes) y de la tensión mental. Además, la vitamina C también se puede utilizar con éxito durante la convalecencia después de una enfermedad o enfermedad grave, pero también para síntomas no específicos como la «fatiga primaveral».

En general, la vitamina C aumenta las defensas naturales del organismo y, por tanto, puede contribuir a una recuperación más rápida de las enfermedades infecciosas. La vitamina C también ha demostrado ser muy eficaz para ayudar a curar heridas y fracturas óseas. Además, en casos de sangrado inespecífico, por ejemplo, gingivitis o estomatitis, puede estar indicada la ingesta de vitamina C.

Composición

Una cápsula contiene 1000 mg de vitamina C de calidad farmacéutica.

Otros componentes: ácido esteárico, estearato de magnesio, fosfato dicálcico, maltodextrina.

Posología

Médicos y nutricionistas recomiendan tomar como mínimo 500–1000 mg de ácido ascórbico por día. En ensayos clínicos se administran en la mayoría de los casos dosis de 1000 mg por día.

Sin embargo, dosis de hasta 10.000 mg diarios tampoco son poco habituales. En el marco de prevención de infartos cardíacos en cambio, la dosis diaria de vitamina C recomendada es de 100–200 mg.






Instrucciones

Los complementos alimenticios no son un sustituto de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable. No debe superarse la ingesta diaria recomendada. Las personas bajo constante supervisión médica deben consultar a un médico antes de tomarlas. La información del producto no es una declaración de curación; en general, desaconsejamos la automedicación sin consultar a un médico. Se reservan los errores de impresión y de composición.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase refrigerado y seco.

Grupo de productos de Vitamina C

Vitamina C se encuentra en los siguientes grupos de productos (www.vitabasix.com):

-  **Vitaminas & Suplementos nutricionales**
-  **Piel & Cabello**
-  **Sistema inmunológico, Protección celular & Antioxidantes**
-  **Dolores & Inflamaciones**
-  **Deporte & Músculos**

Fabricante:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | spain@vitabasix.com
Tel.: 00800-7030 7050 | Fax: 00800-1570 1590

Advertencias importantes:

Nuestros productos se fabrican según el estándar de la GMP (Good Manufacturing Practice). La calidad, la pureza y la concentración son controladas continuamente por laboratorios independientes y competentes, conforme con las directrices de la FDA (Food and Drug Administration, USA).

Nuestros productos están concebidos como medida preventiva y para mejorar el bienestar general. Para su utilización como medida curativa de una enfermedad, les recomendamos consultar previamente a su médico.

Se reserva el derecho de realizar cambios y de rectificar erratas de imprenta. Version: VBX1-21