ESCUCHAR

Doctor, ¿Cuáles son los beneficios de la vitamina C?

La vitamina C es un antioxidante fuerte que puede aumentar los niveles de antioxidantes en la sangre. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón.

Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
DIRECTOR CLÍNICO DE MALONEY CHIROPRACTIC CLINIC
602-955-2858

La vitamina C puede ayudar a disminuir el riesgo de problemas cardíacos y también puede reducir el colesterol malo (LDL) y triglicéridos excesivos que se pueden encontrar en la sangre.

- La vitamina C ayuda a mantener las arterias más flexibles, disminuyendo el riesgo de problemas arteriales en el cuerpo entero, incluyendo el corazón y el cerebro.

- En personas con riesgo de gota, la vitamina C puede disminuir la posibilidad de desarrollar gota completa.

- La vitamina C es un nutriente esencial que puede también ayudar a las células blancas del sistema inmunológico a hacer su trabajo de una manera más efectiva.

- Puede ayudar a fortalecer la piel y a que las heridas de la piel se sanen más rápido.

- También favorece la absorción de hierro en el cuerpo, disminuyendo el riesgo de anemia.

- Puede tener un efecto muy positivo en la función de la memoria y también puede proteger de los efectos de demencia.

- Este suplemento es clave en la producción de colágeno, el cual puede ayudar a la elasticidad de la piel manteniéndola más joven.

- La vitamina C, porque es un antioxidante, también ayuda a controlar y desechar pedazos de células dañadas que, por lo general, se asocian con inflamación, daño al ADN y contribuyen a las enfermedades crónicas.

- La dosis recomendada, hoy en día, es alrededor de 250 a 500 miligramos diarios. Uno puede consumir más (como 1000 miligramos diarios) si se siente resfriado, o expuesto a mucha química o smog, o si está alrededor de alguien que fuma.

- Los estudios científicos indican que la vitamina C de fuentes naturales y de fuentes sintéticas se absorbe similarmente. Entonces las dos fuentes generalmente van a producir el mismo efecto beneficioso en el cuerpo.

- La mejor fuente de vitamina C natural son frutas y verduras. Frutas como naranjas, toronja, kiwi, fresa, papaya y melón. Verduras como pimiento rojo, pimiento verde, brócoli, coles de bruselas, guisantes verdes y coliflor. Cada fruta o verdura contiene diferentes cantidades de vitamina C. Entonces hay que determinar cuánto deberíamos comer para alcanzar la cantidad diaria que se necesita para obtener los beneficios de esta vitamina.

- La otra manera de recibir su vitamina C es a través de un producto sintético comprado en el mercado. No hay mucha diferencia entre el tipo de vitamina C que contienen diferentes productos. Lo más importante es buscar un producto con la mínima cantidad de rellenos extras.

Entonces… ¡A nuestra salud! Y no se olvide hoy de su vitamina C.