



Departament de Pediatria  
Hospital Universitari Quirón Dexeus  
C/ Anglí, 31, 2ª planta  
08017 Barcelona  
Tel.: 93 205 57 57  
Fax: 93 205 05 23  
[www.pediatriadexeus.com](http://www.pediatriadexeus.com)

## ERRORS EN FER SERVIR LES VITAMINES

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Les vitamines són substàncies imprescindibles per viure, però fetes servir com a medicaments, només corregeixen o curen els problemes o malalties ocasionades per la seva mancança. És cert que algunes vitamines poden funcionar com a medicaments en certes afeccions, però això no te res a veure amb la seva naturalesa, podríem dir, "vitamínica". En altres paraules, una cosa és la seva funció com a vitamina i una altra és que puguin funcionar com a medicament en casos molt concrets.

Potser degut a aquesta dualitat mal entesa, molta gent creu que l'administració indiscriminada de vitamines és suficient per curar o prevenir tot tipus de malalties i fer que ens sentim millors i més sans i que visquem més anys. Hi ha qui creu que les vitamines milloren l'aspecte físic, corregeixen el sobrepès, augmenten la capacitat intel·lectual i fins i tot ens poden fer més alts. Però el cert és que no hi ha res que justifiqui aquestes creences.

Un nen normal que consumeixi una dieta suficient per satisfer les seves necessitats energètiques, és a dir, que contingui aliments representatius de cada grup alimentici, rep de sobra totes les vitamines que necessita i no és probable que desenvolupi cap carència vitamínica. En aquestes condicions, cap dosi extra de vitamines tindrà tampoc cap efecte beneficiós.

Els sis grups d'aliments corrents són els següents: a) Llet i derivats i ous; b) carns, aus y peix; c) grasses i olis; d) cereals, llegums, patates i sucre; e) verdura, i f) fruita. La freqüència de consum ideal per cada grup es la que segueix:

- Llet i derivats: diàriament.
- Ous: 1-3 a la setmana, segons la edat del nen.
- Carn: 2 ó 3 vegades a la setmana.
- Peix: 4-5 vegades per setmana.
- Aus: 2-4 vegades per setmana.
- Oli: diàriament.
- Pa: diàriament.
- Arròs i pasta: 3 vegades per setmana.
- Llegums: 4-6 vegades per setmana.
- Sucre: diàriament.
- Patates: 4-6 vegades per setmana.
- Verdura i fruita: diàriament.

### TIPUS DE VITAMINES I ON ES TROBEN

Com les vitamines són tan importants pel funcionament del nostre organisme, la natura s'ha assegurat que n'hi hagi en grans quantitats i en aliments molt variats perquè resulti molt fàcil obtenir-les. Per contrast, és molt difícil

que n'hi faltin a un nen de la nostra societat, encara que mengi molt poc, ja que els aliments als que està exposat en contenen en abundància. A continuació, donarem una llista de les vitamines i d'on es troben.

- Vitamina A: Llet, mantega, formatge, oli de peix, pastanaga, espinacs, col, tomàquets, enciam, moniatos i albercocs. Els aliments d'origen vegetal no contenen vitamina A en sí, però contenen una substància anomenada carotè, que l'organisme transforma en vitamina A.
- Vitamina D: Mantega, ous, peix blau (fresc i en conserva) i oli de fetge de bacallà.
- Vitamina E: Ous, mantega, i olis vegetals com el germen de blat, gira-sol i oliva, i cereals integrals.
- Vitamina K: Col, espinacs i enciam.
- Grup de la vitamina B
  - B 1: Carn, llet, cereals integrals, llegums seques, patates, pa i cacauets.
  - B 2: Carn, ous, llet, formatge, peix, farina integral de blat, blat de moro, avena i verdures.
  - B 6: Carn, peix blanc, cereals integrals, cols de Brussel·les, patates, mongetes i plàtans.
  - B 12: Carn, ous i peix.
- Vitamina PP: pa blanc.
- Vitamina G: Carn, peix i llegums seques.
- Àcid nicotínic: Llet, ous i cacauets.
- Niacina i àcid fòlic: Ous, peix, espinacs, espàrrecs, col, enciam, alvocat, remolatxa, pa blanc i integral, arròs, taronges i plàtans.
- Àcid pantotènic: Rovell d'ou, llet i derivats, cereals i llegums. Està pràcticament a tots els aliments.
- Biotina o vitamina H: Peix, llet i derivats, llegums, verdures i hortalisses.
- Vitamina C: Fruita en general, cítrics com les taronges, les llimones, els arangers, la pinya o el kiwi, julivert, coliflor, espinacs, enciam, espàrrecs, porros i patates.

#### PAPER DE LES VITAMINES EN LA NUTRICIÓ

- VITAMINA A: Necessària per la retina de l'ull i per protegir la pell i les mucoses. El seu dèficit pot produir pèrdua de visió nocturna, alteracions de la mucosa de l'ull i de la còrnia i pell aspre i escamosa.
- VITAMINA D: Necessària per absorbir calç des de l'intestí. El seu dèficit produeix raquitisme.
- VITAMINA E: Actua com antioxidant defensant el cos de la toxicitat de l'oxigen en les reaccions químiques que es produeixen al nostre metabolisme.
- VITAMINA K: Necessària per la coagulació de la sang.
- VITAMINA B: Necessària perquè actuiïn molts dels enzims del cos humà. El seu dèficit ocasiona greus anomalies metabòliques a moltes zones del cos i també provoca dèficits per assimilar calories a partir dels aliments.
- VITAMINA C: El seu dèficit produeix l'escorbut, malaltia que cursa amb trastorns digestius, falta de gana, irritabilitat, pseudo-paràlisi a les extremitats, edemes, genives sagnants i inflades, petèquies i hemorràgies.

#### ERRORS EN EL CONSUM DE VITAMINES

El paper de les vitamines pot comparar-se al de les peces d'un trencaclosques: cadascuna només encaix a un lloc, necessitem totes les peces i no en farem res de tenir-ne una de repetida varies vegades. Similarment, un consum injustificat de vitamines tampoc produeix cap benefici demostrable per la salut, i donar-n'hi a un nen sense saber si

les necessita pot fins i tot perjudicar-lo. De fet, el consum de suplementos vitamínics només estaria justificat en nens que consumeixen dietes molt inadequades, o que necessiten grans quantitats de vitamines perquè pateixen algun trastorn metabòlic o malaltia, o en nens amb dèficits vitamínics secundaris, i en qualsevol cas, és el pediatra qui ha de decidir si fa falta o no administrar un suplement vitamínic i de quin tipus.

És important saber que les vitamines A i D poden acumular-se fàcilment en el cos humà fins arribar a nivells tòxics. A certes publicacions mèdiques s'han descrit casos de nens que per haver pres massa vitamina A mostraven falta de gana, irritabilitat, picors a la pell, caiguda del cabell, inflamació de parts toves, ossificació anormal dels ossos i altres trastorns que van desaparèixer al deixar-la. El consum excessiu de vitamina D també produeix efectes semblants, i d'altres com la pèrdua de pes i certes alteracions de la consciència que tenen símptomes similars als de la Meningítis.

En resum, els pares no han d'administrar vitamines pel seu compte sense haver consultat abans amb el pediatre perquè poden causar efectes nocius en la salut dels seus fills. Per sort, molts dels preparats comercials disponibles en comerços porten quantitats tan variades i poc importants de vitamines que el cos quasi be no les aprofita ni tampoc serveixen per prevenir o curar cap tipus de malaltia.