

VITAMINES DEL GRUP B

8 maig, 2023

v-

Al voltant de les anomenades vitamines del grup B s'acull actualment a vuit compostos considerats vitals per l'organisme i la fisiologia humana, ja que no les poden sintetitzar hem d'obtenir-les, si o si, mitjançant els aliments

Els anys d'investigació científica ha contribuït a ampliar el coneixement. El que en principi es veia com una sola vitamina que exercia les funcions atribuïdes al grup B, ara es coneixen

pels seus diferents compostos, amb funcions molt similars que es complementen entre si.

Algunes d'aquestes substàncies estan més presents en aliments d'origen vegetal i altres en els de procedència animal, sent l'excepció la vitamina B12 o cobalamina, que només pot aconseguir-se naturalment de productes animals.

Les vuit vitamines B tenen en comú que s'ocupen de funcions complementàries dintre de les cèl·lules, així com el fet de ser hidrosolubles, que implica la pèrdua del seu potencial quan rentem els aliments amb aigua.

Però tenen la característica de ser bio acumulable, per la qual cosa si s'ingereixen en excés, l'excedent s'expulsa per l'orina.

Fins i tot així, existeix polèmica en relació amb la suplementació excessiva amb les vitamines B9, B6 i B12, ja que alguns estudis assenyalen que poden accelerar processos cancerígens, especialment en el cas del càncer de pulmó.

Vitamina B1

També se la denomina tiamina, és coneguda des de 1910 per participar sobretot en el metabolisme dels hidrats de carboni, però també en el de lípids, proteïnes i fins i tot dels àcids nucleics. Això ho fa una vitamina amb gran incidència al nostre salut cardiovascular, així com en el bon funcionament del nostre sistema nerviós. D'aquesta manera, el dèficit de tiamina provoca malalties relacionades amb l'esgotament físic, nerviós o la degeneració cerebral.

Dit dèficit es sol donar en persones alcohòliques, donat que l'alcohol inhibeix l'absorció de tiamina, així com eventualment en persones diabètiques, ja que l'excés de glucosa en sang determina el seu ràpid consum i extinció. També en el passat es donava dèficit en les societats asiàtiques amb una dieta basada en l'arròs refinat, donat l'alt percentatge d'hidrats, reflectit en l'anomenada malaltia de Beriber.

Per altra banda, les fonts de B1 són:

- Llevats.
- Llegums: llenties i cacauet.

- Cereals integrals, ja que es troba al segó: arròs integral, pasta i pa integral; avena i blat.
- Llavors, lli, sèsam i gira-sol.
- Ous.
- Vísceres animals.
- Carns de porc.
- Boví.

Vitamina B2

Se l'anomena també riboflavina i va ser aïllada per primera vegada en 1935. És necessària pel manteniment de la pell, les mucositats i sobretot la còrnia, per la qual cosa és imprescindible per la salut ocular i la vista.

Igual que la tiamina, la riboflavina participa en el metabolisme dels hidrats de carboni, els lípids, les proteïnes i els aminoàcids.

El seu dèficit s'associa amb fatiga, problemes de pell i sobretot problemes de visió i conjuntivitis que poden acabar sent severes. La seva deficiència s'associa a persones grans, amb problemes d'absorció intestinal i dones que prenen anticonceptius orals.

Fonts naturals:

- Carns.
- Vísceres.
- Làctics.
- Cereals integrals.
- Llevats.
- Ous.
- Fruits secs, sobretot ametlles.

Vitamina B3

La vitamina B3 també s'anomena niacina o àcid nicotínic i actua al metabolisme com a part dels coenzims NAD i NADP, fonamentals per l'obtenció d'energia per la cèl·lula i en la reparació de l'ADN cel·lular.

És una de les primeres vitamines conegudes, ja que va ser sintetitzada originalment en 1867. També participa en la formació d'algunes hormones i és essencial pel funcionament tant del sistema nerviós com pel manteniment del sistema

circulatori, en permetre la relaxació dels vessaments sanguinis.

També ajuda a estabilitzar la glucosa en sang, així com a mantenir la salut de la pell, relacionant-se el seu dèficit amb l'acne.

El seu fons naturals són:

- Vegetals de fulla.
- Bròquil.
- Tomàquets.
- Pastanagues.
- Patates.
- Espàrrecs.
- Alguns bolets.
- Plàtan.
- All.
- Nous.
- Llegums.
- Cereals integrals.

Vitamina B5

També se la coneix com a àcid pantotènic i destaca per ser un dels components del coenzim A (CoA).

És fonamental en la síntesi de tota mena de compostos cel·lulars basats en hidrats, lípids i proteïnes.

Es tracta d'una vitamina omniscient que podem trobar en tota classe d'aliments tant d'origen vegetal com animal, especialment en:

- Ous.
- Carn.
- Llegums.
- Cereals.
- Fins i tot es creu que la flora intestinal pot sintetitzar àcid pantotènic.

Vitamina B6

La vitamina B6 també rep el nom de piridoxina i és un coenzim que intervé en el metabolisme i síntesi de la serotonina, dopamina, adrenalina, noradrenalina i altres neurotransmissors, per la qual cosa es relaciona amb el seu

dèficit durant depressions i estrès.

També ajuda al fet que el fetge i el múscul alliberin el glucogen, un reservori energètic, amb el que dona major rendiment físic, cosa que la fa molt popular entre els esportistes. A més, és imprescindible perquè el cos fabriqui adequadament anticossos i glòbuls vermells.

La deficiència és molt rara al ser una vitamina abundant, però se l'ha associat amb la síndrome disfòrica o depressió premenstrual.

Les seves fonts, igual que altres vitamines del grup són tant vegetals com animals:

- Llegums.
- Cereals integrals.
- Carns.
- Ous.
- Germin de blat.
- Nous.

Vitamina B7

També coneguda com a biotina i famosa pels suplementes de biotina per la caiguda del cabell i l'enfortiment de les ungles. La biotina s'utilitza per al creixement cel·lular, la producció d'àcids grassos i en el metabolisme de greixos i aminoàcids.

És important per la paret cel·lular en els teixits amb una alta taxa de divisió mitòtica com són els dèrmics, per la qual cosa es compren la seva importància en el manteniment de les cèl·lules que produeixen queratina de les ungles i el cabell.

El seu dèficit es relaciona amb les ungles trencadisses, la debilitat del cabell però sense la mort del fol·licle, èczema, la dermatitis, la pal·lidesa o la depressió.

Fonts principals:

- Vísceres.
- Rovell d'ou.
- Peix.
- Fruits secs.
- Plàtan.
- Raïm.

- Síndria.
- Coliflor.
- Patata.
- Bròquil.

Vitamina B9

És el famós àcid fòlic, molt present sobretot, hortalisses de fulla verda, amb propietats antioxidants i fonamental per la síntesi de l'hemoglobina.

L'àcid fòlic es perd en els aliments conservats a temperatura ambient i durant la cocció. A diferència d'altres vitamines hidrosolubles, s'emmagatzema en el fetge per la qual cosa no és necessari ingerir-lo diàriament.

On es troba?

- Vísceres animals.
- Verdures de fulla verda, especialment espinacs.
- Llegums.
- Llevat de cervesa.
- Fruits secs.
- Ametlles.

Vitamina B12

La B12 o cobalamina destaca per la seva complexa estructura que la fa impossible de sintetitzar per animals, plantes i fongs. Es coneix que en l'estómac dels rumugants, la seva flora bacteriana és capaç de realitzar la seva síntesi, i per això la majoria de les seves fonts d'origen animal majoritàriament.

Habitualment es recomana a les persones veganes que la prenen en suplementos. El seu dèficit continuat pot provocar trastorns, neuropsiquiàtics i gastrointestinals.