

Multivitamínicos

● El clima frío y húmedo del que hemos sido testigos en estos días puede afectar la salud y el bienestar de las personas. Durante esta época del año, es común que se produzcan resfriados, gripes y otras enfermedades respiratorias debido a la exposición a las bajas temperaturas y la falta de luz solar. Además, la mayoría de las personas tiende a comer menos frutas y verduras durante el invierno, lo que puede provo-

car una deficiencia de vitaminas y minerales en el cuerpo.

Una manera de prevenir estas enfermedades y deficiencias nutricionales es a través del uso de complejos multivitamínicos. Estos productos contienen una combinación de vitaminas y minerales que son esenciales para mantener una buena salud. Algunos de los nutrientes más importantes incluyen la vitamina C, el zinc, el hierro y la vitamina D.

La vitamina C es un antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y protege al cuerpo contra los radicales libres. El zinc es necesario para la producción de células inmunológicas y también ayuda en la curación de heridas. El hierro es esencial para la producción de glóbulos rojos y para prevenir la fatiga y la debilidad. Por último, la vitamina D es importante para la absorción del calcio y para mantener los huesos fuertes y saludables.

En invierno, cuando la exposición a la luz solar es limitada, muchas personas pueden tener deficiencia de vitamina D. Además, la vitamina C y el zinc son particularmente importantes para prevenir y tratar los res-

friados y la gripe. Por lo tanto, tomar un complejo multivitamínico puede ayudar a compensar estas deficiencias nutricionales y fortalecer el sistema inmunológico durante el invierno.

Sin embargo, es importante recordar que los complejos multivitamínicos no son una solución milagrosa para la salud.

No deben ser considerados como un sustituto de una dieta saludable y equilibrada. Siempre es mejor obtener los nutrientes necesarios a través de la comida, y los complementos solo deben ser utilizados en casos de deficiencia nutricional.

Carlos Meza Figueroa, académico
Química y Farmacia UNAB