**Vitaminas**

normalmente. Su Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse cuerpo necesita 13 vitaminas. Son las vitaminas A, C, D, E, K y las vitaminas B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12 y folato o ácido fólico). Por lo general, las vitaminas provienen de los alimentos que consume. El cuerpo también puede producir vitaminas D y K. Las personas que llevan una dieta vegetariana pueden necesitar un suplemento de vitamina B12.

Cada vitamina tiene funciones específicas. Si tiene bajos niveles de determinadas vitaminas, puede desarrollar una enfermedad por deficiencia. Por ejemplo, si no recibe suficiente vitamina D, podría desarrollar raquitismo. Algunas vitaminas pueden ayudar a prevenir los problemas médicos. La vitamina A previene la ceguera nocturna.

La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados. En algunos casos, es posible que se necesite un multivitamínico diario para una salud óptima. Sin embargo, las altas dosis de algunas vitaminas pueden causar enfermedades.

## Funciones

* Las vitaminas son moléculas orgánicas cuya ausencia provoca enfermedades llamadas avitaminosis, como el [escorbuto](http://es.wikipedia.org/wiki/Escorbuto). Puesto que el organismo no es capaz de sintetizarlas debe adquirirlas junto con los alimentos. Una dieta en la que falte alguna de ellas provocará trastornos metabólicos, enfermedades, e incluso la muerte.
* Las vitaminas son [coenzimas](http://es.wikipedia.org/wiki/Coenzima).
* Las vitaminas también actúan como sustancias [antioxidantes](http://es.wikipedia.org/wiki/Antioxidante), que previenen distintos tipos de [cáncer](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1ncer). Así por ejemplo la [vitamina E](http://es.wikipedia.org/wiki/Vitamina_E), parece que tomada en los alimentos que la contienen, previene del [cáncer de próstata](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1ncer_de_pr%C3%B3stata).

## Avitaminosis

La deficiencia de vitaminas puede producir trastornos más o menos graves, según el grado de deficiencia, llegando incluso a la muerte. Respecto a la posibilidad de que estas deficiencias se produzcan en el mundo desarrollado hay posturas muy enfrentadas. Por un lado están los que aseguran que es prácticamente imposible que se produzca una avitaminosis, y por otro los que responden que es bastante difícil llegar a las dosis de vitaminas mínimas, y por tanto, es fácil adquirir un deficiencia, por lo menos leve.

Normalmente, los que alegan que es "poco probable" una avitaminosis son mayoría. Este grupo mayoritario argumenta que:

* Las necesidades de vitaminas son mínimas, y no hay que preocuparse por ellas, en comparación con otros [macronutrientes](http://es.wikipedia.org/wiki/Macronutriente).
* Se hace un abuso de [suplementos vitamínicos](http://es.wikipedia.org/wiki/Suplemento_vitam%C3%ADnico).
* En nuestro entorno se hace una dieta lo suficientemente variada para cubrir todas las necesidades.
* La calidad de los alimentos en nuestra sociedad es suficientemente alta.

Por el lado contrario se responde que:

* Las necesidades de vitaminas son pequeñas, pero también lo son las cantidades que se encuentran en los alimentos.
* No son raras las carencias de algún nutriente entre la población de países desarrollados: [hierro](http://es.wikipedia.org/wiki/Hierro) y otros minerales, [antioxidantes](http://es.wikipedia.org/wiki/Antioxidante) (muy relacionados con las vitaminas), etc.
* Las vitaminas se ven afectadas negativamente por los mismos factores que los demás nutrientes, a los que suman otros como: el [calor](http://es.wikipedia.org/wiki/Calor), el [pH](http://es.wikipedia.org/wiki/PH), la luz, el [oxígeno](http://es.wikipedia.org/wiki/Ox%C3%ADgeno), etc.
* Basta que no se sigan las recomendaciones mínimas de consumir **5 porciones de verduras o frutas al día** para que no se llegue a cubrir las necesidades diarias básicas.
* Cualquier factor que afecte negativamente a la alimentación, como puede ser, cambios de residencia, falta de tiempo, mala educación nutricional o problemas económicos; puede provocar alguna deficiencia de vitaminas u otros nutrientes.
* Son bien conocidos, desde hace siglos, los síntomas de avitaminosis severas. Pero no se sabe tan bien como diagnosticar una deficiencia leve a partir de sus posibles síntomas como podrían ser: las estrías en las [uñas](http://es.wikipedia.org/wiki/U%C3%B1a), sangrado de las [encías](http://es.wikipedia.org/wiki/Enc%C3%ADa), problemas de memoria, dolores musculares, falta de ánimo, torpeza, problemas de [vista](http://es.wikipedia.org/wiki/Vista), etc.

Por estos motivos un bando recomienda consumir suplementos vitamínicos si se sospecha que no se llega a las dosis necesarias. Por el contrario, el otro bando lo ve innecesario, y avisan que abusar de suplementos puede ser perjudicial.