

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 22:

“Suplementación después de los 30 años”

INTRODUCCION

A partir de los 30 años, las mujeres necesitan asegurarse consumir una variedad de vitaminas y minerales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

Entre las vitaminas esenciales se encuentran la vitamina D, la B12 y el ácido fólico. La D es crucial para mantener los huesos fuertes y sanos, mientras que la vitamina B12 ayuda en la producción de glóbulos rojos y en la función nerviosa. El ácido fólico es importante para prevenir defectos del tubo neural en el feto durante el embarazo.



Otra vitamina importante para las mujeres en esta etapa de la vida es la vitamina E, que actúa como antioxidante y ayuda a proteger la piel del daño causado por los radicales libres. Además, la vitamina C también es esencial para mantener una piel saludable y para mejorar la absorción de hierro en el cuerpo.

En cuanto a los minerales, las mujeres mayores de 30 años necesitan asegurarse de obtener suficiente calcio, hierro y magnesio. El calcio es esencial para mantener los huesos fuertes y prevenir la osteoporosis, mientras que el hierro es clave para la producción de glóbulos rojos y para prevenir la anemia. El magnesio, por su parte, ayuda en la relajación muscular y en la función del sistema nervioso.

En cuanto a los suplementos dietéticos en general, un estudio publicado en el Journal of the American Medical Association encontró que los suplementos de vitaminas y minerales no previenen enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, algunos expertos sostienen que los suplementos pueden ser beneficiosos para las personas que tienen deficiencias nutricionales específicas.

Por otra parte, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) emitió advertencias sobre los peligros de algunos suplementos dietéticos que contienen ingredientes dañinos y potencialmente mortales, como la efedrina y el sibutramina.

“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”