Aguacates de Michoacán
Sabor y energía todo el día

La vitamina D y el aguacate: mejor absorción de calcio y protección contra el cáncer

Nutrióloga Lic. Cecilia García Schinkel

A la vitamina D normalmente la asociamos con la leche y con la capacidad de fijar calcio en los huesos. Y aunque ambas asociaciones son correctas, el efecto de la vitamina D y sus fuentes alimenticias son un poco más complicadas.

La vitamina D es uno de los factores necesarios para la correcta absorción y utilización del calcio en el cuerpo. Junto con el fósforo, las proteínas y los azúcares, la vitamina D o calciferol, permite que el calcio de los alimentos permee a través de la pared intestinal y no sólo llegue a los huesos, sino que se fije en ellos y también en las estructuras dentales, fortaleciéndolas.

El calcio es esencial para el cuerpo por el papel que juega en la formación y endurecimiento de las estructuras de soporte y la dentadura, pero también porque contribuye al mecanismo de contracción y relajación de los músculos, permitiendo el correcto descanso muscular y evitando los calambres. Es por eso que su consumo y el de los factores necesarios para su absorción debe ser primordial. Y aunque el cuerpo es capaz de fabricar su propia vitamina D con ayuda de las bacterias que viven de forma simbiótica en nuestro intestino grueso y gracias a los rayos ultravioleta del sol (su deficiencia es poco común en los países de clima caliente y soleado como los de América del norte), es recomendable consumir cantidades importantes en la dieta para asegurar su abasto y evitar sus deficiencias. La falta de vitamina D se relaciona con el raquitismo, una deformación y debilitamiento definitivo de los huesos.

En los últimos años se han hecho descubrimientos fascinantes en torno a la vitamina calciferol. Se ha podido demostrar que además del papel que juega en la formación de los huesos, actúa también como un agente preventivo del cáncer, sobre todo de algunas versiones muy agresivas, como el de próstata en el hombre o el de tejido mamario en las mujeres. Esta protección anticáncer de la vitamina D o calciferol se cree está asociada a que actúa como sustancia dilatadora de las arterias (en particular, de los finos vasos capilares característicos de ambos tejidos). Así se evita la congestión en dichos vasos sanguíneos y la formación de nódulos tumorosos.

Dicho efecto vasodilatador del calciferol o vitamina D se cree puede tener también un efecto sobre el sistema cardiovascular, protegiéndolo de la formación de depósitos de grasa y colesterol arteriales, y de sus posibles complicaciones, como los infartos o embolias.

En estas nuevas investigaciones se ha visto que las concentraciones de vitamina D, necesarias para lograr el efecto vasodilatador, son mayores a las recomendaciones actuales, que consideran más bien el efecto en los huesos.

La recomendación diaria de vitamina D para el adulto es de 10 mg. La gran noticia es que con una ración de aguacate de tan sólo 100 g, se cubre en su totalidad dicha recomendación. Así es, 100 g de aguacate contienen el 100% de la recomendación diaria o IDR para la vitamina D.

Si además del aguacate confiamos en la producción endógena (en el cuerpo) gracias a la exposición al sol, o si consumimos lácteos además del aguacate como parte de nuestra dieta habitual, lograremos fácilmente los niveles de circulación de vitamina D que se cree no sólo aseguran la salud ósea y dental, sino que además protegen del desarrollo del cáncer, e incluso, de la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Y con un sabor y una versatilidad como la del aguacate, será más bien fácil lograr un consumo habitual que proteja nuestra salud y la de nuestras familias a largo plazo, tanto en los mecanismos tradicionales como en los de reciente descubrimiento. Así que a comer aguacates en todas sus deliciosas combinaciones y preparaciones para asegurar la salud de nuestros huesos y dientes, para darle la vuelta a la osteoporosis y otras complicaciones, y para evitar la aparición del cáncer de próstata o de mama. Aguacates para la salud.