

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA B6, TAMBIÉN CONOCIDA COMO PIRIDOXINA, ES UNA VITAMINA HIDROSOLUBLE DEL COMPLEJO B QUE INTERVIENE EN MÁS DE 100 REACCIONES ENZIMÁTICAS DEL METABOLISMO. ES VITAL PARA LA CONVERSIÓN DE ALIMENTOS EN ENERGÍA, ASÍ COMO PARA LA PRODUCCIÓN DE NEUROTRANSMISORES COMO LA SEROTONINA, DOPAMINA Y GABA.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- SISTEMA NERVIOSO: ESENCIAL PARA LA PRODUCCIÓN DE NEUROTRANSMISORES.□
- SISTEMA INMUNOLÓGICO: FAVORECE LA PRODUCCIÓN DE ANTICUERPOS.□
- METABOLISMO DE PROTEÍNAS: AYUDA A DESCOMPONER Y UTILIZAR PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS.□
- SALUD CARDIOVASCULAR: REGULA LOS NIVELES DE HOMOCISTEÍNA, UN MARCADOR DE RIESGO CARDIOVASCULAR.□
- SÍNTESIS DE HEMOGLOBINA: IMPLICADA EN LA PRODUCCIÓN DE GLÓBULOS ROJOS.

DÉFICIT

LA DEFICIENCIA DE VITAMINA B6 PUEDE AFECTAR TANTO EL CUERPO COMO EL CEREBRO. ENTRE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES SE INCLUYEN:

- FATIGA Y DEBILIDAD.
- IRRITABILIDAD, DEPRESIÓN Y CONFUSIÓN.
- INFLAMACIÓN DE LA LENGUA Y LLAGAS EN LA BOCA.
- HORMIGUEO EN MANOS Y PIES (NEUROPATÍA PERIFÉRICA).
- SISTEMAS INMUNITARIOS DEBILITADOS.

FUENTES ALIMENTARIAS

- CARNES: POLLO, CERDO, TERNERA.
- PESCADOS: ATÚN, SALMÓN, TRUCHA.
- HUEVOS.
- FRUTAS: PLÁTANO, AGUACATE.
- VERDURAS: ESPINACA, PIMIENTOS, PATATA.
- LEGUMBRES: GARBANZOS, LENTEJAS.
- FRUTOS SECOS: NUECES, SEMILLAS DE GIRASOL.
- CEREALES INTEGRALES: AVENA, ARROZ INTEGRAL, TRIGO.