

¿QUÉ ES?

LA VITAMINA E ES UN GRUPO DE COMPUESTOS LIPOSOLUBLES CON PROPIEDADES ANTIOXIDANTES. EL MÁS ACTIVO EN EL CUERPO HUMANO ES EL ALFA-TOCOFEROL, UNA DE LAS OCHO FORMAS NATURALES DE ESTA VITAMINA. AL SER LIPOSOLUBLE, LA VITAMINA E SE ALMACENA EN EL TEJIDO GRASO DEL Y NECESITA GRASA EN LA DIETA PARA SER ABSORBIDA ADECUADAMENTE.

SU FUNCIÓN PRINCIPAL ES PROTEGER LAS CÉLULAS DEL DAÑO CAUSADO POR LOS RADICALES LIBRES.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- EN EL CONTEXTO DEPORTIVO, LA VITAMINA E AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS OXIDATIVO INDUCIDO POR EL EJERCICIO, LO QUE PUEDE TRADUCIRSE EN UNA RECUPERACIÓN MUSCULAR MÁS EFICIENTE Y UNA MENOR INFLAMACIÓN. ADEMÁS, APOYA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, ALGO CRUCIAL PARA LOS ATLETAS QUE ENTRENAN A ALTA INTENSIDAD Y PUEDEN ESTAR MÁS EXPUESTOS A INFECCIONES.
- TAMBIÉN PARTICIPA EN FUNCIONES NEUROLÓGICAS Y EN LA PROTECCIÓN DE LAS MEMBRANAS CELULARES.

DÉFICIT

- PUEDE PRESENTARSE EN QUIENES TIENEN PROBLEMAS DE ABSORCIÓN DE GRASAS, COMO EN CASOS DE ENFERMEDADES HEPÁTICAS, PANCREÁTICAS O CELIAQUÍA NO TRATADA.
- DEBILIDAD MUSCULAR, ALTERACIONES EN LA COORDINACIÓN (ATAXIA), DAÑO EN LOS NERVIOS PERIFÉRICOS Y PROBLEMAS DE VISIÓN.
- EN DEPORTISTAS, UNA INGESTA INSUFICIENTE PODRÍA TRADUCIRSE EN UNA RECUPERACIÓN MÁS LENTA, MAYOR SUSCEPTIBILIDAD A LESIONES Y DETERIORO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

FUENTES ALIMENTARIAS

SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL RICOS EN GRASAS SALUDABLES:

- **ACEITES VEGETALES (COMO EL DE GIRASOL, OLIVA Y GERMEN DE TRIGO).**
- **FRUTOS SECOS (ALMENDRAS, AVELLANAS)**
- **SEMILLAS (COMO LAS DE GIRASOL)**
- **VEGETALES DE HOJA VERDE (ESPINACA, ACELGA).**
- **TAMBIÉN SE ENCUENTRA EN MENOR CANTIDAD EN ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y PRODUCTOS FORTIFICADOS.**