
Me han dicho que las vitaminas engordan

01, junio

En más de una ocasión me han formulado esta pregunta **¿las vitaminas engordan?**. Esto me ha hecho reflexionar sobre el origen de esta duda. En un primer momento pensé que desconocer que eran las vitaminas era la causa de que podamos pensar que engordan. Como humanos que somos tenemos miedo a lo desconocido, *las vitaminas son unos nutrientes extraños* que continuamente se habla de ellos y que realmente muy pocos saben lo que son. En multitud de sitios podemos ver la explicación de lo que son, incluso los niños de primaria ya lo estudian como parte de sus temarios. Pero siguen siendo unas desconocidas, sabemos que se nombran por letras (A,B,C,D,E..) y algunas también por números (B1, B6, B12,...), porque sus verdaderos nombres a veces son casi impronunciables. Son moléculas orgánicas, ácidos o bases, que participan en nuestro misterioso metabolismo, son el lubricante para que esa maravillosa maquinaria que es nuestro cuerpo funcione perfectamente.



Las vitaminas las consumimos habitualmente con los alimentos, nuestro cuerpo no las puede fabricar, sabemos que son más abundantes en unos que en otros y que por ello hay que tener una dieta equilibrada para no tener deficit o escasez de ninguna. Las que consumimos con los alimentos, por lo que tengo visto, no nos preocupan si engordan o no, al menos no he escuchado a nadie decir **¿engordan las vitaminas de este chorizo?**. Nadie hace esa pregunta porque del chorizo sabemos bien lo que engorda (es rico en [grasa saturada](#)).



La duda de si engordan [las vitaminas](#) se nos plantea cuando las consumimos como **complejos multivitamínicos**, muy purificadas y de origen químico en comprimidos o cápsulas. Quizá el temor a engordar proceda del recuerdo de la niñez, cuando nos veían delgados y nos daban unas vitaminas para ver si nos “engordaban” un poco, cuando en la mayoría de los casos la delgadez era por unos hábitos de vida basados en el juego y la diversión con [actividad física](#) y ejercicio. Actualmente, con la llegada de las [consolas](#) y los móviles, el entretenimiento ha cambiado y ahora lo que se presenta como un problema en la infancia es el sobrepeso y sobre todo la [obesidad](#).



Hablando de **obesidad**, son mujeres que quieren perder peso a las que más les preocupa si tomar vitaminas engorda. Son ellas las que más riesgo de *desequilibrios nutricionales* tienen, porque llevan muchos meses a dieta. En estos casos si es necesaria la recomendación de tomar multivitaminas para evitar posibles problemas, y por eso se les plantea la dichosa pregunta *¿las vitaminas engordan?*. Pues bien ahí va la respuesta: **NO**. Son totalmente acalóricas, de ellas no se obtiene energía y por tanto no pueden engordar. Y alguien puede decir “pues yo cuando tomo vitaminas me da más hambre, se me abre el apetito”, vaya!!... un problema nuevo nos ha aparecido...Habrá que dedicarle un nuevo post a este asunto.

Comentarios

jjdi65tX - 17/01/2023 23:56

Serwisy internetowe w telewizji cyfrowej

16, Enero | 0 Comentarios

Platformy telewizji cyfrowej **Polsat Box** i **Canal+** udostępniły swoim klientom aplikacje serwisów streamingowych takich jak Viaplay czy Netflix bezpośrednio na nowoczesnych dekodernach cyfrowych. Wystarczy podłączyć zestaw satelitarny do internetu oraz zamontować antenę satelitarną aby uzyskać dostęp do pełnej oferty filmowej i sportowej.

[ANTENY](#)