

# Vitamina E – vitamina „tinereții veșnice“

## VITAMIN E – VITAMIN OF “ETERNAL YOUTH”

**Vitamina E este una dintre cele mai populare vitamine. Aproape centenară (descoperită în 1922), această substanță intens studiată rămâne încă un mister pentru cercetători.**

**Așa cum sugerează studii recente, puterea antioxidantă a acestei substanțe nutritive joacă un rol vital în prevenirea afecțiunilor degenerative ale senectuții, precum și în afecțiunile canceroase și cele cardiovasculare.**

Cele mai bogate surse naturale de vitamina E sunt: germenii de grâu, uleiurile vegetale și margarina, avocado, produsele din cereale integrale, gălbenușul de ou, fructele cu coaja lemnoasă (nuci, arahide, alune, migdale), ficatul, untul de arahide.

Vitamina E este prezentă, în realitate, în numeroși compuși, incluzând alfa-, beta-, delta- și gamma-tocoferol, precum și în alfa-, beta-, delta- și gamma-tocotrienol. O mare parte a lucrărilor de cercetare a fost axată pe studierea alfa-tocoferolului.

Vitamina E sau tocoferolul este un „**sportiv medaliat**” al organismului, fiind un puternic antioxidant. Astfel, vitamina E previne deteriorarea celulelor, regenerează epiderma și previne îmbătrânirea prematură a tenului.

Funcțiile biochimice ale tocoferolilor sunt determinate de proprietățile lor antioxidante și de sistemul redox. Vitamina E protejează de oxidare acizii grași polinesaturați, vitamina A și carotenoidele, unele structuri celulare. De asemenea, acționează ca și cofactor în unele sisteme enzimatiche.

În general, vitaminele protejează pielea de acțiunea agresivă a poluării sau a radiațiilor ultraviolete, asigură elasticitatea, strălucirea și previn apariția ridurilor, iar

vitaminele A și E sunt ingrediente importante ale cremelor sau produselor destinate îngrijirii pielii. Vitamina E, numită și vitamina „tinereții eterne”, crește gradul de hidratare a pielii și conferă tenului un aspect neted.

Vitamina E este o vitamină liposolubilă. Aceasta se absoarbe din tractul digestiv în proporție de 20-80%. Absorbția este dependentă de prezența sărurilor biliare, de prezența grăsimilor în dietă și de funcția normală a pancreasului. În plasmă este legată de lipoproteinele beta. Absorbția descrește odată cu creșterea dozei.

În sânge, vitamina E se leagă de betalipoproteine. Se depozitează în țesuturi, în special în țesutul adipos. Se metabolizează hepatic și se elimină pe cale biliară și renală.

Vitamina E contribuie la menținerea normală a membranelor celulare, a sistemului vascular și nervos, la îndepărtarea radicalilor liberi, protejarea integrității membranelor celulare și protejarea retinolului de acțiuni oxidante. De asemenea, intervine în procesul de reproducere, asigurând buna funcționare a glandelor sexuale și endocrine.

Studiile indică faptul că vitamina E **poate încetini procesul de îmbătrânire** și preveni îmbătrânirile premature prin prelungirea duratei de viață a celulelor, menținându-se astfel funcția organelor.

Majoritatea cantității de vitamina E este înmagazinată în mușchi și țesuturi adipoase, dar concentrația cea mai mare se află în glanda pituitară, glanda suprarenală și în testicule. În studiile efectuate pe animale, s-a constatat că lipsa vitaminei E a fost implicată în mare măsură în diferite probleme precum



cataracta, afecțiuni musculare și neuromusculare, precum și în funcționarea defectuoasă a celulelor plămânilor, ale ficatului, ale inimii și chiar ale sângelui. În unele studii, deficiența acestei substanțe nutritive a produs, de asemenea, degenerescența testiculară și sterilitatea animalului, fapt care a adus reputația vitaminei E ca factor de îmbunătățire a vieții sexuale, fiind numită popular și „**vitamina fertilității**”.

Vitamina E ajută în procesul de hidratare a pielii, fiind folosită în fabricarea multor produse de îngrijire sau produse cosmetice. Reduce pierderile de apă, întărește bariera de protecție a pielii și asigură hidratarea și elasticitatea pielii. Se include în orice produse cosmetice naturale antirid deoarece menține colagenul în piele. Protejează pielea împotriva radiațiilor UV.

Această vitamină reduce riscul apariției cicatricilor și a arsurilor prin hrănirea pielii și stimulează creșterea

imunității. De asemenea, asigură regenerarea pielii după expunerea la soare.

Este recomandată pentru tenul uscat sau uscat și matur. Ajută la menținerea sănătății scalpului, la creșterea părului și regenerează vârfulurile despicate. Oferă elasticitate, strălucire și o textură mai bogată atât părului drept, cât și celui creț.

În afara faptului că este importantă pentru păr și piele, vitamina E stimulează sănătatea ochilor. De asemenea, ajută corpul să utilizeze în mod eficient vitamina K și ajută astfel în procesul de coagulare a sângelui.

Carența de vitamina E determină anemie hemolitică, afecțiuni neurologice, distrofii musculare, creșterea cantității de colesterol.

Deoarece în cazul insuficienței vitaminelor apar boli carentiale, care pot merge până la deces – în avitaminozele severe, aceste substanțe sunt indispensabile organismului uman.

În concluzie, vitamina E este unul din aliații de nădejde ai organismului în lupta cu factorii nocivi ce afectează buna funcționare a acestuia. Prin urmare, este bine să introducem în dieta zilnică **vitamina E, vitamina „tinereții fără bătrânețe”**, cea care are nenumărate valențe benefice pentru buna funcționare a organismului uman.