

Los nutrientes esenciales que debes tomar a partir de los 50 años

Publicado el: 14-01-2021

Si hay algo que sabemos nada más escuchar el término «nutriente esencial» es que este no es algo que podamos elegir tomar o no, pues como su nombre indica, es un tipo de nutriente primordial e insustituible. Estos nutrientes son «aquellos que nuestro organismo no es capaz de sintetizar por sí mismo». Por ello, debemos ser nosotros los encargados de aportarlos a través de la alimentación.

Encontramos dos grandes grupos de nutrientes esenciales: por un lado los **macronutrientes**, y por otro los **micronutrientes**. El doctor Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética explica que dentro del primer grupo encontramos las proteínas, los carbohidratos y las grasas. En el segundo, se agrupan las vitaminas y minerales. Asimismo, menciona el agua que, aunque no es un nutriente esencial como tal, sí es elemento indispensable. «Muchos autores no consideran el agua como nutriente, pero aunque no aporte calorías es esencial y, además, no somos capaces de fabricarlo por nosotros mismos», apunta.

Ángel Soriano hace hincapié en la importancia de todos estos nutrientes, pero especialmente en la de las vitaminas y minerales: «Cuando hay un déficit de estos, nuestro organismo no funciona correctamente, incluso se pueden producir patologías. Por ello nuestra dieta debe ser rica en ellos, para cubrir todas las necesidades de nuestro organismo. Uno de los problemas que encuentra el nutricionista es que **muchas veces nuestra dieta no nos proporciona los nutrientes necesarios**. «Tomamos muchos malos procesados y ultraprocesados, que no nos aportan los nutrientes de los que hablamos. Si yo al merendar, en vez de tomar una fruta, tomo bollería industrial, no es solo que esté tomando ese producto que no me aporta nada, sino que dejo de tomar el otro con todo lo que mi cuerpo necesita», ejemplifica el nutricionista.

A partir de los 50

Aunque ambos profesionales coinciden en que durante todas las etapas de nuestra vida es esencial mantener en orden el aporte de estos nutrientes, **a partir de los 50 años** es importante cuidar especialmente algunos. Explica el doctor Russolillo que, por ejemplo, es esencial vigilar el calcio y el hierro, así como las vitaminas D, C y B12. «Aun así durante toda la vida se necesita tener buenos niveles de estos micronutrientes», reincide.

Sobre la **suplementación de vitaminas y minerales**, los dos profesionales lo tienen claro: nunca debe realizarse a no ser que esté pautada por un médico. «Si se va a tomar un suplemento de vitamina D, por ejemplo, el déficit de esta debe verse reflejado en una analítica, y debe estar preescrito por un profesional», indica Ángel Soriano. Para concluir, Giuseppe Russolillo explica que, si tomamos una suplementación que no necesitamos, nuestro cuerpo no va a asimilarla, sino que esta será deshechada. «Es tirar el dinero y el tiempo. Si tomamos una suplementación de vitamina D, y nuestro cuerpo ya tiene el mínimo que necesita, esta va a ser expulsada», termina el profesional.

Fuente: <https://netsaluti.com>