

# ¿Qué beneficios aporta la vitamina E para la artritis?

La vitamina E es importante para la salud, ya que tiene propiedades antioxidantes que previenen el envejecimiento y fortalecen el sistema inmunológico.



## Vitamina E

La vitamina E, también llamada tocoferol es un importante nutriente para el sistema inmunológico, la visión, la reproducción, la sangre, el cerebro y la piel.

Tiene propiedades antioxidantes, que son sustancias que protegen a las células contra los efectos de los radicales libres, es decir, las moléculas que son generadas cuando el cuerpo descompone los alimentos o cuando se está expuesto al humo del tabaco y a la radiación.

Tener deficiencia de vitamina E en el cuerpo puede causar daños en los nervios y en los músculos, disminuye el movimiento corporal, sensibilidad en los brazos, también pueden aparecer problemas en la visión.

Los alimentos que contienen vitamina E son:

- Los **aceites vegetales** como el trigo, girasol, maíz o soya.
- **Frutos secos** como almendras y semillas de girasol.
- **Hortalizas de hojas verdes** como brócoli y espinaca
- Los **cereales** como el arroz salvaje, también contienen vitamina E.

## Al añadir vitamina E a su rutina diaria puede:

- Ayudar a mantener y apoyar la función del sistema inmunológico y la función cerebral saludable, la salud visual y la piel saludable.
- Proteger la piel de los rayos del sol.
- Aclarar cicatrices y estrías.
- Mejorar el acné.
- Disminuir las arrugas, manchas en la piel y los círculos debajo de los ojos.
- Hidratar y curar la piel dañada mientras evita un daño futuro.
- Promover el colágeno y la elastina para mantener la piel joven.
- Prevenir enfermedades del corazón o de la visión, ya que también es un antioxidante.
- Contribuir a la salud cardiovascular por ayudar a proteger el colesterol LDL de la oxidación, lo cual causa daño celular.
- Prevenir el envejecimiento.

Es fundamental consultar con un médico o especialista en nutrición para que le indique cómo consumir la vitamina E, en suplementos o mediante una alimentación saludable.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

### Bibliografía

1. La Opinión. Para qué sirve la vitamina e y cuáles son sus beneficios. Recuperado desde: <https://laopinion.com/guia-de-compras/para-que-sirve-la-vitamina-e-y-cuales-son-sus-beneficios/>
2. Wolters Kluwer. Vitamin E oral. Recuperado el 10 de agosto de 2017 desde: <http://www.wolterskluwercdi.com/facts-comparisons-online/>
3. Vitamin E. Micromedex 2.0 Healthcare Series. Recuperado el 10 de Agosto de 2017 desde: <http://www.micromedexsolutions.com>
4. Vitamin E. Natural Medicines. Recuperado el 27 de septiembre de 2017 desde: <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>
5. Ask Mayo Expert. (2017). Antioxidants. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research.

6. Press, D. et al. Prevention of dementia. Recuperado el 15 de agosto de 2017 desde:  
<https://www.uptodate.com/contents/search>
7. Sexton, D. J. et al. The common cold in adults: Treatment and prevention. Recuperado el 8 de Agosto de 2017 desde: <https://www.uptodate.com/content/search>