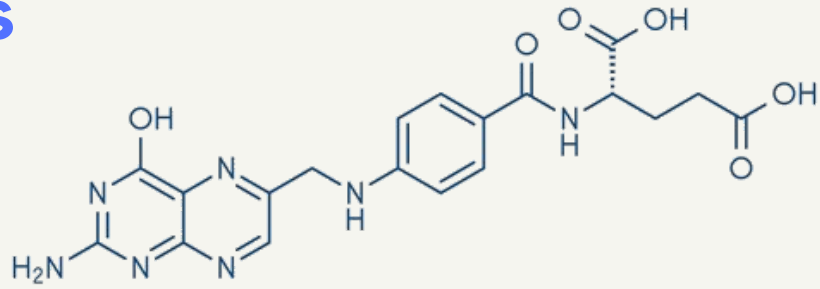


VITAMINA B9

o folatos



La Vitamina B9 o folatos es un término que hace referencia a una familia de vitaminas *hidrosolubles* con actividad equivalente.

Todas comparten estructura de ácido pteroilglutámico.

El ácido fólico no suele encontrarse en la naturaleza, sino que lo más frecuente es consumirlo en forma de *suplemento*.



OJO! No es lo mismo Vitamina B9 que *ácido fólico*, ya que éste es su forma más sencilla, oxidada y estable. Es decir, el ácido fólico es una molécula que forma parte de los folatos.

Absorción y metabolismo

A pesar de ser hidrosoluble, se puede almacenar en el hígado y cubrir necesidades durante 4 meses.



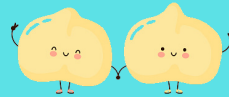
Los folatos se encuentran como poliglutamatos o como ácido fólico, que pasarán a la forma activa 5-metil-THF por acción de la dihidrofolato reductasa, e irán por circulación a los diferentes tejidos.

Fuentes

- Verduras y hortalizas de hoja verde
- En carnes y pescados es escaso, excepto en hígado
- Frutas frescas (naranjas y aguacates)



- Algunas legumbres (garbanzos)



- Frutos secos (almendras y avellanas)



- Cereales enriquecidos

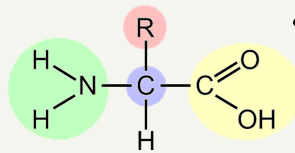
- Leche y huevos



Funciones



- Junto con la B12, interviene en el ciclo de la metionina para la posterior metilación del ADN
- Síntesis de purinas y pirimidinas
- Interconversión de aminoácidos



- Formación y maduración de eritrocitos



- Junto con la Vitamina B12 y la Vitamina C, forma otras proteínas para la posterior formación de tejidos y estructuras

INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS:

- Niños: 70 -250 µg (dependiendo de la edad)
- Adultos: 400 µg
- Embarazo: 600 µg



Deficiencias

CAUSAS

- Altos requerimientos (embarazadas)
- Ancianos
- Personas con problemas intestinales
- Alcohólicos
- Algunos medicamentos
- Deficiencia en vitamina B12



SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS

- Anemia megaloblástica
- Hiperhomocisteinemia
- Defectos en el tubo neural
- Mayor riesgo de cáncer
- Depresión y deterioro cognitivo

Curiosidades

- Son muy sensibles a la luz y a los oxidantes.



- Como son hidrosolubles se pierden con el agua de cocción, por lo que los procesos culinarios puede afectarles negativamente.

- Una deficiencia en el embarazo puede causar malformación en el bebé

