LA VITAMINA UNIVERSAL

Hace medio siglo que se descubrió la vitamina E, y aunque nadie pone en duda su importancia vital para el metabolismo, no se ha logrado establecer aún la función exacta que desempeña en el cuerpo humano.

Estos últimos meses, la vitamina E se ha convertido, en Estados Unidos, en objeto de culto general. Los namás de la alimentación han llegado a atribuirle poderes casi sobrenaturales; según ellos, esta vitamina es capaz de curar la esterilidad y la impotencia, de impedir los fallos slumbrantes, de atenuar las enfermedades cardíacas y el ácido, de borrar las cicatrices o de acelerar la cicatrización de las l Lagunas y quemaduras, e incluso de retrasar el proceso de envejecimiento, afirmaciones que rechazan categoricamente la mayor parte de las autoridades médicas. A pesar de ello, en todo el territorio norteamericano, desde Nueva York hasta San Francisco, ha aumentado vertiginosamente la demanda de vitamina E en forma de pilas. Este incremento ha sido en algunos lugares de hasta un 500 por 100 con relación al pasado año. Según ciertos distribuidores, la vitamina E ha alcanzado una popularidad semejante a la que goza la vitamina C, cuya eficacia ha sido también objeto de grandes polémicas.

Uno de los más fervientes partidarios de la vitamina E es el doctor Evan V. Slute, director del Slute Institute for Clinical and Laboratory Medicine de London (Ontario). «Se trata de una vitamina de varios efectos —asegura este médico canadiense—. Mejora la circulación, la oxidación y aumenta la potencia de los músculos. Prácticamente, todo el cuerpo se beneficia de un modo u otro de la utilización de la vitamina E».

Otros investigadores afirman que nada se ha demostrado al respecto. Según el doctor Herbert Kayden, de la Universidad de Nueva York, si es tan poco lo que sabemos de la vitamina E, «es porque resulta difícil encontrar a un individuo que haya padecido realmente escasez de vitamina E». Esta se encuentra en los frutos frescos, en los legumbres, en los aceites vegetales, pero incluso cuando se eliminan estos alimentos en un régimen, apenas si desciende sensiblemente el índice de vitamina E en el cuerpo humano. Tras varios meses de sometimiento a un régimen pobre en vitamina E, el cuerpo humano no parece registrar más efectos que un acortamiento de la vida de sus globulas rojos.

Hay, sin embargo, casos particulares en relación con los cuales admiten los médicos el valor terapéutico de la vitamina E: se trata de algunos síntomas de malabsorción (tales como la atrofia del colon), de la progresión de las enfermedades, pero no en la esclerosis, que podría considerar la vitamina E como un mero "bluff".

«No cabe duda de que es necesaria para la salud y para alcanzar una longevidad normal», declara el doctor Daniel Menzel, de la Universidad de Duke. Menzel estudia los efectos de la vitamina E en la protección de los pulmones de ratas afectadas por determinados productos contaminadores de la atmósfera, con vistas a su posible aplicación en el hombre.

Y según el doctor David Herting, de la Distillation Products Industries, división de la Eastman Kodak Co., «Es evidente que parte de la población estadounidense consume menos vitamina E de las necesarias, por culpa de sus defectuosos hábitos alimentarios. Sin embargo, no veo ninguna razón válida para que deba comprarse la vitamina E como quien compra azúcar de cebada». •

PETER GWYNNE