



Colina, un nutriente esencial por descubrir

Puede que no sea tan popular como otros nutrientes, pero la colina, al igual que los ácidos grasos omega-3, es un nutriente **esencial**. Esto significa que es necesaria para las funciones normales del cuerpo, y que debe ser suministrada (o la mayor parte de ella) por los alimentos que se consumen

POR EL DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

Si no sabe mucho sobre la colina, podría deberse a que no fue aceptada oficialmente como nutriente esencial hasta 1998. Solía ser conocida como vitamina B4, pero técnicamente no es una vitamina, sino más bien un nutriente similar a una vitamina. Como comparte ciertas similitudes con las vitaminas B, en cuanto a su función en el cuerpo, la colina a menudo se agru-

pa con ellas, y se incluye en muchos suplementos del complejo B.

Entonces, ¿Qué hace exactamente la colina y por qué la necesita? El cerebro y el sistema nervioso necesitan colina para regular la memoria, el estado de ánimo, el control muscular y otras funciones corporales. Todas las células del cuerpo también necesitan colina para mantener fuertes y saludables

las membranas que las rodean. Pero debido a que la colina es todavía un nutriente esencial reconocido casi recientemente, los científicos aún no han descubierto todo acerca de su efecto en la salud humana.

Estas son algunas de las cosas que sabemos hasta ahora:

- **CORAZÓN:** el organismo necesita colina para descomponer una sustan-

cia llamada homocisteína. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, confirma que la colina contribuye al metabolismo normal de la homocisteína. El cuerpo produce homocisteína de forma natural cuando digerimos alimentos que contienen proteínas. Pero si el nivel de homocisteína es demasiado alto, podría tener un riesgo mayor de lo normal de desarrollar una enfermedad cardíaca (no sabemos realmente por qué, pero podría tener algo que ver con la aterosclerosis, que es cuando las arterias comienzan a endurecerse). Se cree que la colina ayuda a mantener el corazón al reducir el nivel de homocisteína; además, también podría ayudar a reducir la presión arterial.

- **HÍGADO:** otra afirmación sobre la salud respaldada por la EFSA sobre la colina, es que es necesaria para el funcionamiento normal del hígado. Si no consume suficiente colina en su dieta, es más probable que desarrolle una enfermedad del hígado



graso no alcohólico (NAFLD), es decir, una enfermedad hepática que no es causada por beber cantidades excesivas de alcohol. La NAFLD no es infrecuente, especialmente entre las personas con sobrepeso u obesidad.

¿Puede la colina revertir la condición del hígado graso?: si tiene NAFLD, sig-

nifica que se ha acumulado grasa en el hígado. Pero, aunque no se considera dañino durante la etapa inicial, la NAFLD puede provocar afecciones más graves, como insuficiencia hepática y cáncer de hígado. Asegurarse de tener una ingesta adecuada de colina podría ayudar a mantener el hígado sano y prevenir la NAFLD.

BioCultura

Feria de ecoturismo
y productos ecológicos

LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

40 AÑOS HACIENDO CAMINO JUNTOS

A CORUÑA – EXPOCoruña



17 AL 19
DE 7 AL 9
MARZO
2025

Organizan



biocultura.org @biocultura



Colaboran





El cerebro y el sistema nervioso necesitan colina para regular la memoria, el estado de ánimo, el control muscular y otras funciones corporales

- **CEREBRO:** la colina se convierte en una sustancia llamada acetilcolina, que es importante para la salud y el desarrollo del cerebro, ya que desempeña un papel en la memoria y en el pensamiento (la EFSA confirma que la colina mantiene la función neurológica y cognitiva normal, así como el desarrollo cerebral y neurológico). Es cierto que se necesita más investigación sobre el tema, pero un estudio ha encontrado que las personas mayores con niveles altos de colina tienen un mejor funcionamiento cognitivo (pensamiento, aprendizaje, comunicación, memoria, etc.) que aquellos con niveles bajos de colina.

Los expertos también han relacionado la colina con otros beneficios, incluido un riesgo reducido de defectos del tubo neural (defectos congénitos como la espina bífida), niveles más bajos de inflamación y un riesgo bajo de cáncer de mama, aunque se necesitan más estudios para confirmar los resultados de estas investigaciones.

¿PUEDE EL CUERPO PRODUCIR COLINA?

El hígado produce una pequeña cantidad de colina, pero no la suficiente para todas las necesidades del organismo. Por eso se necesita colina en la dieta. Pero debido a que no hay suficiente información sobre cuánta colina necesitamos, actualmente no tenemos una cantidad diaria recomendada o

INGESTA ADECUADA DIARIA CALCULADA POR LA EFSA

- Adultos/adolescentes mayores de 15 años: **400 mg.**
- Niños de 1 a 14 años: entre **140 y 340 mg.**
- Bebés de 7 a 11 meses: **160 mg.**
- Mujeres embarazadas: **480 mg.**
- Mujeres en período de lactancia: **520 mg.**

un valor de referencia de nutrientes (VRN) que nos ayude a determinar si estamos obteniendo o no toda la colina que necesitamos.

Es por ello que a algunos expertos les preocupe que ni siquiera cumplamos con las recomendaciones básicas. Las personas veganas puede que estén perdiendo colina, ya que los alimentos con mayores cantidades de colina son los de origen animal (algunos alimentos vegetales contienen colina, pero en cantidades mucho más pequeñas).

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN MÁS COLINA?

Hígado (el hígado de vacuno es, con diferencia, una de las fuentes más ricas), huevos (la colina se encuentra en

la yema), carne de vacuno, pechuga de pollo, pescado (el salmón, el bacalao y otras variedades de pescado blanco contienen los niveles más altos), productos lácteos como leche y yogur, soja, patatas, verduras crucíferas, semillas de calabaza y girasol, legumbres, quinoa, setas shiitake, cacahuete y mantequilla de cacahuete.

La colina también se encuentra en los suplementos, incluidos los suplementos del complejo B y los gránulos de lecitina. También existen diferentes formas, como bitartrato de colina, cloruro de colina y fosfatidilcolina (esta es la forma de colina que se encuentra naturalmente en los gránulos de lecitina). Pero no sabemos qué forma de colina es la mejor, ya que no se han realizado estudios que comparen qué tan bien el cuerpo absorbe y utiliza las distintas formas.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA DEFICIENCIA COLINA?

La deficiencia de colina es sorprendentemente poco común. Esto posiblemente se deba a que el cuerpo produce algo de colina. Sin embargo, es posible que alguien con deficiencia de colina no se dé cuenta hasta que se le diagnostique daño muscular o hepático, o hasta que desarrolle NAFLD.

¿PUEDE TOMAR DEMASIADA COLINA?

Existen riesgos asociados con una ingesta muy alta de colina, que incluyen náuseas y/o vómitos, sudoración excesiva, olor corporal a pescado, presión arterial baja y daño hepático.

SUPLEMENTOS DE COLINA

Puede obtener colina a través de suplementos y de su dieta, como los suplementos del complejo B y los gránulos de lecitina. La cantidad de colina que se encuentra en los suplementos suele oscilar entre 10 mg y 100 mg o más.

Si sospecha que está deficiente en colina, elija alimentos más saludables que contengan colina y/o tomar un suplemento de colina puede ayudar a restablecer el equilibrio. ■