

Las Vitaminas, factores esenciales en la Alimentación de los pueblos en guerra

por el Prof. Dr. don
JOSE G. y SABADEL.

(Continuación)

Las dolencias, por faltas de vitaminas producen siempre trastornos orgánicos, y muchas veces graves y fatales, convirtiéndose en epidemias cuando por diferentes causas, la vida alimenticia de los pueblos, ha sido mal dirigida, deficiente o incapaz, produciendo en consecuencia enfermedades generales características de infantilismo, raquitismo o idiotez, sobre todo en aquellos pueblos que por la guerra, los puede afectar la prueba grave de la avitaminosis. El organismo humano, no puede fabricar vitaminas porque no es capaz de hacer la síntesis, debe recibirla de afuera, sólo le es posible al organismo humano, retener o almacenar cierta cantidad en él para hacer la liberación a medida de sus necesidades. Las vitaminas generalmente son suministradas por ellos,

para el consumo del organismo humano.

Diferentes causas influyen, en la necesidad más o menos apremiante, que tienen de ellas, los organismos, según raza, edad, estados patológicos, composición ingerida etc. Diremos en general que una alimentación pobre en grasas pero que tenga vitaminas puede equilibrarle a un adulto y más aun en los adolescentes y niños, la ingestión preferente de proteicos e hidratos de carbono ingeridos influyen sobre la necesidad de Vitaminas A y C y sobre todo, de la vitamina B. Que diferentes vitaminas son solidarias entre sí, pudiendo por lo tanto suplir las unas a las otras.

Trastornos grandes del metabolismo, precursores de la muerte han sido evitados por la aplicación, a su tiempo, de las vitaminas.

EL ESCORBUTISMO o enfermedad por avitaminosis o falta de la vitamina C anti-escorbútica, es de la más antiguamente conocidas y aunque no se sabía su origen, en el año 1249 fué descrita por Sire de Yoinville y a mediados del siglo XVI el médico Ventte la atribuyó a carencia alimenticia de vegetales frescos, en el siglo XVII se decretó en Inglaterra que para todos los navegantes era obligatorio el consumo de limones,

para prevenir con este alimento, el escorbuto. El escorbuto en los adultos y la enfermedad de Bariow (escorbuto infantil) no tiene más diferencia que la de ser de caracteres más enérgicos en los adultos y por lo que, a la alimentación se refiere, diremos que una dietética apropiada, rica en el factor C, que es idéntica al ácido escórbico, puede evitar tan grave mal.

Los alimentos que lo contienen son principalmente y entre los vegetales, los limones, naranjas, tomates, repollo, cebolla, lechuga, espinaca, arvejas, gérmenes de trigo y papas. (La leche fresca entre los de origen animal, para el escorbuto del niño), lo que se quiere significar, es que no faltan los cultivos de dichos vegetales, ya que teniéndolos para el abastecimiento evitaremos este posible trastorno de la salud pública.

LA XEROFATALMIA, otra dolencia vitamínica, por falta del factor A, en el organismo. Es enfermedad de los ojos en los niños. Los vegetales dan una sustancia previtamínica la Carotina, que activada, en los organismos humanos, por una enzima del hígado (carotinas) se convierte en la vitamina A. Los vegetales necesarios son: Zanahorias, espinachas, tomates, naranjas, cacao, maíz, maní, por contener el elemento que activado es, el anti-xeroftálmico o vitamina A.

EL RAQUITISMO, otra dolencia por cierto bien notoria, propia como podríamos decir, para ser desarrollada en tiempo de guerra, si no se tiene la precaución de que, no falte la alimentación en los pueblos, siendo enfermedad infantil y del crecimiento, se caracteriza, por trastornos de la osteogenesis pudiendo dar como resultante una deformación esquelética por escasez de vitamina D en la alimentación. El antirraquítico factor D, que en un principio fué privativo en posesión, únicamente en el aceite de hígado de bacalao, hoy se sabe la contiene también, la levadura de cerveza. La esgoterina que es sólo una previamina, que necesita irradiarse para que se transforme en activa vitamina D, se encuentra en el carnezuelo del centeno y en los hí-

gados de pollo y de algunos pescados.

LA NEURITIS (vulgarmente el beriberi) se sabe que es producida por falta de la vitamina B, de los americanos, llamada anti-neurítica o antiberibérica y que corresponde a la B.1 de los europeos. Una avitaminosis del factor B provoca casi espontáneamente el beriberi y son preferentemente las naciones descuidadas en la alimentación, las que sus pueblos la sufren y también as que debido a regímenes de guerra, tiene casi como único alimento el arroz, empleándolo descortinado. Los alimentos apropiados son: la levadura de cerveza, el afrecho del arroz, gérmenes de cereales, lentejas espinacas, zanahorias, cebolla, maní, pan completo entre los vegetales, además del aceite de hígado de bacalao que fue donde primeramente fue hallado dicho factor.

La vitamina G, de los americanos que es igual al factor B.2 de los europeos,

sirve como de utilización nutritiva, glucorreguladora y existe en los mismos vegetales que contienen los del B pero preferentemente y en mayor cantidad, en las espinacas. Se caracteriza la vitaminosis del B.2, en el organismo en el paro del crecimiento, desnutrición, pérdida de peso etc. A esta vitamina B.2, se le considera de utilización nutritiva. Otros factores, los F. H. K. son de propiedades características. La vitamina E de fertilidad y reproducción para poseerla; el organismo necesita de los vegetales, gérmenes de trigo, aceites de maíz de olivas, de nueces y también aceitunas y nueces. Para la H, levaduras y patatas, este factor tiene la propiedad de ser antiséptico.

(Pasa a la Pág 7)

**Bazar
BENGALA**

Ave. Central y Calle "H"

VISITENOS.

Villalobos y Linares

ABOGADOS

Oficina: Calle 6a. y Ave. "A"
Panamá,

Atiende asuntos administrativos, civiles, comerciales y criminales.

SEDERIA MIRAMAR

JOSE WONG

Avenida Central y Calle "H"

TELA DE HILO Y OPALO BLANCO

B O D E G A

Contigua a la Cantina El Muelle

Toda clase de licores finos Nacionales
y Extranjeros.

Prop: JOAQUIN JIMENEZ

ALMACENES EL GLOBO

Ave. Central — Antiguo Panazone

Artículos de todas clases a precios económicos,
para Navidad y Año Nuevo.

BARBERIA LA EUROPEA

Administrador: ARISTIDES VERNAZA

CULTURA, CONFORT E HIGIENE

Calle 17 Oeste 70

CANTINA ISTMEÑA

Licores finos de todas clases — Visítenos
con sus amigos.

Avenida Central y Calle M.