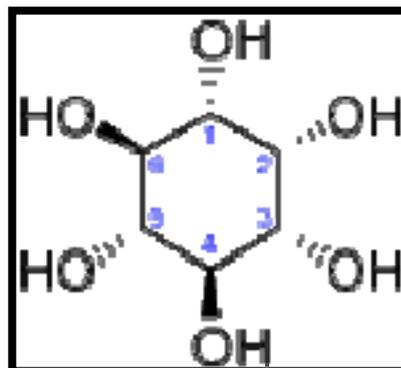


## 1. DESCRIPCIÓN.

El inositol es considerado un miembro de la vitamina B.

El inositol es necesario para el buen estado de las células nerviosas y para el metabolismo de los lípidos, ya que junto con la colina (otro miembro de la



**FOTO 15.** Fórmula molecular del inositol.

vitamina B), es responsable de la creación de neurotransmisores (biomoléculas) y de impedir que los

lípidos se depositen en el hígado y favorecer su transporte y penetración en las células.

También es necesario para la circulación sanguínea, porque reduce el colesterol, para el buen estado de la piel y el cabello, para la buena capacidad reproductiva, para el buen estado del sistema digestivo y para la creación de las células de la médula.

## 2. RIESGOS.

La carencia de esta vitamina, puede acarrear problemas serios.

**a) Esterilidad:**

Se cree que el inositol favorece la creación de espermatozoides.

**b) Problemas de la piel:**

Esta vitamina interviene en la renovación de la piel, y su falta puede provocar dermatitis.

**c) Problemas capilares:**

La carencia de inositol produce debilidad en el cabello, y podría ser responsable de la caída del cabello en algunos casos.

**d) Enfermedades oculares:**

Al encontrarse con abundancia en los tejidos oculares, la ausencia de esta vitamina, podría ser responsable de algunas enfermedades, como por ejemplo, de la ceguera nocturna.

**e) Problemas nerviosos:**

Al intervenir en el equilibrio químico del cobre y de zinc de las células nerviosas, la falta de esta vitamina podría producir un exceso de cobre que sería responsable de varios problemas nerviosos (insomnio, angustia, depresión, estrés,...) y acrecentar los problemas neuronales en pacientes con diabetes.

**f) Estreñimiento:**

La falta de inositol podría relajar excesivamente los músculos del intestino, y esta relajación sería responsable del estreñimiento.

### **3. ORIGEN.**

El inositol se puede encontrar en el hígado, vísceras y carnes de los animales, además de en la leche, y se encuentra en una forma llamada mioinositol.

También puede proceder de fuentes vegetales, esto es, de cereales integrales, cítricos, judías y nueces, y en estas puede presentarse en la forma mioinositol o presentarse en la forma de ácido fólico, el cual las bacterias del intestino lo convierten en inositol.

Además de esto, el organismo es capaz de crear inositol naturalmente, en sus propios órganos, y ésta es la razón por la cual no se considera una verdadera vitamina. El inositol se encuentra en altos niveles en el cerebro y en el hígado, por eso se cree que los principales tejidos de producir esta vitamina son los tejidos de la mucosa intestinal, el cerebro, el hígado y los riñones.

Además de los alimentos, se pueden tomar cápsulas o comprimidos para adquirir esta vitamina.

Estos suplementos vitamínicos en dosis habituales de 100 mg diarios, son recomendables en casos de enfermedades mentales, mal funcionamiento del hígado, prevención del Alzheimer y reducción del colesterol, ya que ayuda a mejorar la situación en la que se encuentre la persona.

No hay una cantidad diaria recomendada para la ingesta de inositol, pero se estima que un adulto debería tomar entre 3 y 5 mg diarios, pero no es conveniente tomar dosis elevadas, ya que podría provocar diarreas.

Muchas veces se consume inositol extra pero a pesar de esto, a veces, se deberían tomar dosis mayores (por los problemas que origina en órganos, al consumo de cafeína, que estropea el inositol, o a la ingesta de diuréticos o antibióticos).