

Colina: memoria, hígado y desarrollo cerebral

La colina es un nutriente esencial, emparentado con las vitaminas del grupo B aunque no se clasifica oficialmente como una de ellas. El cuerpo fabrica algo de colina por sí mismo, pero no suele ser suficiente, por lo que también hace falta obtenerla de la dieta.

PARA QUÉ SIRVE



Neurotransmisores

Precursora de la acetilcolina, clave para la memoria y la función muscular.



Membranas celulares

Forma parte de los fosfolípidos que constituyen la pared de cada célula.



Salud hepática

Ayuda a transportar la grasa fuera del hígado y evita su acumulación.



Desarrollo cerebral fetal

Especialmente importante en el embarazo para el cerebro del bebé.



Sistema nervioso

Necesaria para la comunicación entre neuronas.



Metabolismo

Participa en reacciones de metilación junto a otras vitaminas del grupo B.

La colina no se considera oficialmente una vitamina, pero se le reconoce una ingesta diaria recomendada por su papel esencial. El cuerpo la sintetiza de forma limitada; la mayoría de las personas necesita también obtenerla de la alimentación.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Colina: de dónde sacarla

Sus principales fuentes son de origen animal, sobre todo la yema de huevo. Quien evita huevo y vísceras debe prestar más atención a cubrirla.

DÓNDE ESTÁ



Huevo (yema)

De las fuentes más ricas y accesibles en la dieta habitual.



Hígado

Muy concentrado en colina, junto con otras vísceras.



Carne

Aporta cantidades interesantes, sobre todo la carne magra.



Pescado

Contribuye de forma moderada.



Legumbres (soja)

La mejor fuente vegetal disponible.



Crucíferas

Brócoli y coliflor aportan cantidades más modestas.

Quienes siguen dietas vegetarianas o veganas obtienen menos colina de forma natural; conviene prestar atención a fuentes vegetales como la soja y las crucíferas, sobre todo en el embarazo.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.