

VITAMINA E. Con el nombre de vitamina E se suele denominar a un grupo de compuestos liposolubles llamados tocoferoles, químicamente derivados del núcleo bicíclico cromano, con una cadena lateral de tipo isoprenoide. Esta vitamina participa en la formación de los glóbulos rojos, músculos y otros tejidos y en la prevención de la oxidación de la vitamina A y las grasas. En animales su carencia se ha asociado a fallos en la capacidad reproductora y a lesiones testiculares. La mayor actividad biológica se corresponde con el d-alfa-tocoferol. Se encuentra en los aceites vegetales, germen de trigo, hígado y verduras de hoja verde. Si bien se almacena en el cuerpo, parece que las sobredosis de vitamina E tienen menos efectos tóxicos que las de otras vitaminas liposolubles.