

la alimentación provocaba el trastorno, dando el autor a dicha substancia el nombre de vitamina, cuyo nombre se ha extendido a todos los principios semejantes. En igual sentido ocurría con el escorbuto, cuya enfermedad conocida en el adulto en las personas; como los marineros, en las poblaciones sitiadas, etc., donde se veían precisados a consumir conservas y alimentos no frescos durante largo tiempo y donde, como ya he dicho antes, se empleaba de una manera empírica el zumo de limón para su tratamiento hasta que se descubrió la vitamina que la ocasionaba y que dicha fruta contiene en gran cantidad.

Más tarde fueron sucediendo a éstos, otros descubrimientos de substancias cuya ausencia o disminución de la alimentación acarreaban ciertas enfermedades o ciertos trastornos y de esta forma vino a constituirse un capítulo, dentro de la patología médica, denominado enfermedades por carencia o avitaminosis.

Las vitaminas —para dar aunque no sea más que una noción somera del asunto— son substancias orgánicas que provienen todas ellas del reino vegetal, tienen cierta inestabilidad, pues resisten con dificultad las temperaturas altas y la acción del tiempo, y en la actualidad se desconoce su manera de obrar sobre el organismo. Solamente se conocen sus efectos, de los cuales se han hecho experiencias con animales de laboratorio en los que se han provocado ciertas enfermedades, alimentándolos con substancias privadas de cierta vitamina y cuyos trastornos han desaparecido al administrar ésta en su alimentación en cantidad suficiente. Al decir que las vitaminas provienen del reino vegetal hemos de hacer constar que en la alimentación humana se consumen alimentos de origen animal que las contienen: leche, yema de huevo, mantequilla y otros; pero que no han sido formados por éstos en su organismo, sino introducidos con los vegetales de su alimentación. Fácilmente se comprende que el poder vitamínico de estos alimentos estará estrechamente ligado a la alimentación del animal y, por tanto, una leche de vaca —sin hervir— será tanto más rica en vitaminas cuando el animal haya sido alimentado con forraje verde o en los prados y al contrario.

La leche de mujer contiene todas las vitaminas, siempre que la madre las absorba en su alimentación y con solo decir esto es lo suficiente para comprender la importancia que la alimentación al pecho de la madre puede tener para el desarrollo ulterior de la criatura. Si por otra parte, hacemos constar que al hervir la leche de vaca suprimimos por el calor casi la totalidad de las vitaminas que ésta contiene, fácilmente se comprende la importancia de la lactancia natural y la necesidad en la lactancia artificial de administrar al niño por separado las vitaminas necesarias en forma de jugo de frutas frescas o de cualquier preparado comercial que las contenga. En la actualidad y desde hace algún tiempo, se viene empleando y desde luego con buenos resultados, el jugo de naranja a la dosis de dos a cuatro cucharaditas al día en los lactantes; en igual forma puede emplearse el limón, la uva y el tomate.

En los niños existen una serie de enfermedades bien delimitadas y una serie de trastornos no bien delimitados todavía en cuya etiología juega un papel importantísimo la cuestión de las vitaminas. El beriberi y el escorbuto de que ya hemos hablado, son ejemplo de las primeras, en las que administrando la corteza del arroz y los jugos frescos del limón, naranja o tomate se curan éstas, por encontrarse en ellas la vitamina que las provoca. Otra