

# ¿QUÉ ES LA VITAMINA D?

¡La Vitamina D es un nutriente que tu propio cuerpo puede producir! Cuando expones la piel al sol o a la luz de las máquinas de rayos UV, tu cuerpo empieza a producir grandes cantidades de Vitamina D. En los alimentos en cambio, es imposible encontrar esa vitamina en tal cantidad. Eso convierte a la Vitamina D en única y hace que sea difícil obtener la cantidad adecuada.

## ¿Qué hace la Vitamina D?

La Vitamina D es esencial para mantener el nivel de calcio en la sangre y los huesos fuertes. Pero la Vitamina D también es clave para la comunicación celular a través del cuerpo, dando a las células el nutriente que necesitan para comunicarse entre ellas.

**La investigación sobre la Vitamina D sigue su curso. Los resultados obtenidos hasta ahora indican que la Vitamina D podría ser importante para:**

- La salud ósea
- El sistema inmunitario (para combatir bacterias y virus)
- Protección contra el cáncer
- La salud cardiovascular
- El sistema nervioso
- La salud mental

Por eso la falta de Vitamina D se ha relacionado con todo tipo de enfermedades, incluyendo enfermedad ósea, la gripe, el COVID, muchos tipos de cáncer, la esclerosis múltiple, enfermedades de corazón, el asma etc.

## La Vitamina D y el COVID

Debido a la pandemia mundial se han realizado estudios en diferentes hospitales en España en el último año sobre los efectos de la Vitamina D en enfermos por COVID. Las primeras conclusiones son esperanzadoras. La prescripción de calcifediol (Vitamina D) en cantidades importantes a pacientes hospitalizados por COVID disminuye claramente el número de muertos. También hace bajar el número de pacientes que ingresan en la UCI. Tener un nivel óptimo de la Vitamina D en sangre se podría convertir en una importante ayuda para combatir el corona virus.

## ¿Estoy recibiendo suficiente Vitamina D?

¡Probablemente no! Para obtener suficiente Vitamina D tienes que vivir al aire libre, tomar rayos UV en un solarío y/o tomar suplementos de manera regular.

Factores de riesgo para la deficiencia de Vitamina D incluyen: llevar un estilo de vida “indoor”, vivir en latitudes altas durante el invierno (países nórdicos), llevar demasiada ropa, el uso de protectores solares, tener la piel oscura, ser obeso y tener una edad avanzada.

## ¿Crees que tienes deficiencia de Vitamina D?

¡Toma medidas! He aquí algunas sugerencias:

- **Toma el sol.** Expón la piel desnuda de tu cuerpo al sol o haz sesiones de rayos UV. De esta manera el cuerpo puede producir alrededor de unas 10.000 UI (unidades internacionales) de Vitamina D en menos de media hora. Si tomas el sol al aire libre asegúrate que la mayor parte de tu piel esté expuesta y que el sol esté alto en el zenit ( $>45^\circ$ ). De esta manera la cantidad de rayos UVB que llega a la piel es mayor y producirá más Vitamina D. Evita quemaduras y haz tus sesiones de sol de manera inteligente y moderada.
- **Toma un suplemento de Vitamina D.** Seamos sinceros; es difícil conseguir exposición diaria al sol en el siglo XXI. Y en invierno, en muchas partes del mundo simplemente no es posible conseguir Vitamina D tomando el sol. Para aquellos días en los cuales no logras una exposición total del cuerpo al sol o tomar una sesión de rayos UV, el Consejo de Vitamina D recomienda las siguientes dosis diarias de Vitamina D:

Niños: **1.000 UI por cada 11 kg de peso corporal**  
(no pueden tomar rayos UV).

Adultos: **5.000 UI**

Límite superior: **10.000 UI \***

\* **¡Más es demasiado!** La Vitamina D es soluble en grasa, por lo que en exceso no es saludable. Sin embargo, si tu médico prescribe más, confía en su criterio. En algunas ocasiones, la Vitamina D se prescribe en dosis más altas.

- **Si tomas 2 o 3 sesiones** de sol en un solarío UV por semana, normalmente no necesitas tomar ningún suplemento para conseguir o mantener unos óptimos niveles de Vitamina D.

Puedes averiguar de manera fácil si tienes un déficit de Vitamina D, mediante un análisis de sangre 25(OH)D. Pídelo a tu médico de cabecera o a través de tu mutua. El resultado del análisis demostrará si estás obteniendo suficiente Vitamina D o no, y si hace falta tomar suplementos o aumentar la exposición a la luz solar. La sociedad endocrina (Endocrine Society) de EEUU recomienda niveles entre 30 y 60 ng / ml de Vitamin D en la sangre.

