¿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
- Protección contra el cáncer
- El sistema inmunitario
- La salud cardiovascular
- El sistema nervioso
- La salud mental

Es por eso que la deficiencia de Vitamina D se ha relacionado con todo tipo de enfermedades, incluyendo muchos tipos de cáncer, la esclerosis múltiple, enfermedades del corazón, enfermedad ósea, la gripe, el asma etc.

¿Estoy recibiendo suficiente Vitamina D?

Probablemente no! Para obtener suficiente Vitamina D tienes que vivir al aire libre, tomar rayos UV en un solario y/o tomar suplementos de Vitamina D 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
- Tener una edad avanzada

F_FlyerVitaminaD_10x21.indd 1 14/5/19 19:56

¿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 (>45º). 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 solario 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.

www.vitamindcouncil.org

F_FlyerVitaminaD_10x21.indd 2 14/5/19 19:56