

VITAMINA D – ¿LUZ DE SOL O SUPLEMENTO?



La vitamina D es un nutriente soluble en grasa que desempeña un papel clave en casi todas nuestras funciones fisiológicas. Como regulador del sistema inmunológico, la vitamina D es absolutamente vital para tener un estado de salud vibrante. Es la única vitamina que el cuerpo puede producir (y de hecho es una hormona!). Aunque hay muchas formas de vitamina D, los dos tipos más comunes son la vitamina D3 y la vitamina D2.

LA VITAMINA D ES EL NUTRIENTE MÁS INFRavalorado EN EL MUNDO, YA QUE LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ASUME QUE ESTÁN RECIBIENDO SUFICIENTE VITAMINA DEL SOL.

Aunque la luz solar es una fuente de vitamina D, muy pocas personas reciben suficiente exposición solar para cosechar los beneficios que proporcionan niveles adecuados de vitamina D. Además, pasar tiempo excesivo en el sol puede aumentar el riesgo de cáncer de piel.



LA VITAMINA D AYUDA EN LA PREVENCIÓN DE: ¹

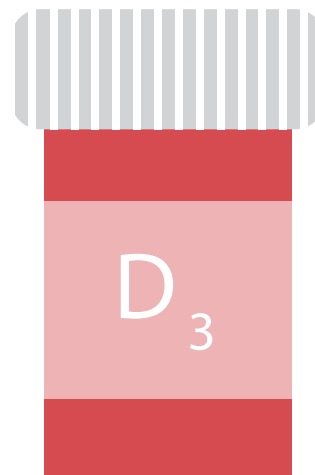
- osteoporosis
- hipertensión
- cáncer
- enfermedades autoinmunes

¿CÓMO PODEMOS OBTENER VITAMINA D?

Si bien los expertos coinciden en que la vitamina D es crucial, hay cierta controversia sobre la mejor manera de conseguirla. Aunque algunos dicen que la exposición al sol es suficiente, otros alientan seguir un régimen de suplementos.

La exposición de tu cuerpo a la luz solar es la forma más sencilla de obtener vitamina D – tu cuerpo la produce naturalmente. Sin embargo, la cantidad de sol que necesitas para satisfacer tus necesidades de vitamina D varía enormemente dependiendo de tu ubicación, la estación, tu tipo de piel, la hora del día, la contaminación del aire, las partes que tengas expuestas de tu cuerpo y la edad. ²

Aunque algunos opinan que la exposición al sol es suficiente; otros dicen que el sol no es fiable y, por lo tanto, prefieren un régimen de suplementos.



Si estás buscando obtener vitamina D de los alimentos que consumes, incluye pescados grasos como el salmón, el atún, la caballa, el arenque y las sardinas en tu dieta.



Otros alimentos repletos de vitamina D son los huevos, la leche fortificada, los hongos, los cereales fortificados, marcas selectas de yogur, carne de res o hígado de ternera y queso.



El aceite de hígado de bacalao cuenta con altos niveles de vitamina D, pero también contiene una gran cantidad de vitamina A, que puede ser tóxica cuando se consume en grandes cantidades.

En las zonas del norte con luz solar limitada, la toma de suplementos es una forma común de obtener suficiente vitamina D. Las multi-vitaminas de alta calidad contienen aproximadamente un 50 - 1.000 UI (Unidades Internacionales) de vitamina D en cada cápsula o tableta. ³ Si estás pensando en tomar suplementos, habla con tu médico de cabecera antes de comenzar a hacerlo. La ración dietética recomendada es objeto de debate, aunque el Instituto de Medicina advierte tomar 600 UI diarias para los niños y los adultos menores de 70 años. ⁴

*La ingesta diaria recomendada: Es el nivel promedio diario de consumo de nutrientes en una dieta ideal para satisfacer las necesidades nutricionales de casi todos los individuos sanos presentes en una etapa y un género particular.

1. Vitamin D <http://geti.in/1b0h0tK>
2. Estimated equivalency of vitamin D production from natural sun exposure versus oral vitamin D supplementation across seasons at two US latitudes
3. Vitamin D <http://geti.in/1b0h0tK>
4. How Much Vitamin D? <http://geti.in/1cleUQu>