



## ■ Vitamina D: La importancia de tomar sol

Si en tiempos de cuarentena no está permitido salir de nuestras casas para tomar el Sol, ¿cómo podremos producir la vitamina D? En esta ocasión, hablaremos sobre la importancia de este nutriente y cómo adquirirlo.

### ■ ¿Qué es la vitamina D?

---

El calciferol, o **vitamina D**, es un compuesto orgánico con múltiples usos para el organismo. Debido a su funcionalidad y a que es posible producirla por el propio cuerpo, se la puede considerar una hormona.

### ■ ¿Cuál es su rol en nuestro cuerpo?

---

1. Regula los niveles de calcio y fósforo, y promueve su metabolización.
5. Contribuye a la formación y fortalecimiento de huesos y dientes.
3. Las células nerviosas la necesitan para transmitir los mensajes entre el cerebro y cada parte del cuerpo.

4. Estimula el movimiento muscular.
5. Ayuda en procesos inmunológicos y participa en la respuesta inmune.
6. Disminuye la incidencia del cáncer y mejora la supervivencia de quienes ya lo padecen.

## ■ ¿Cuánta vitamina D requiere nuestro cuerpo?

---

Hasta el momento, no se ha encontrado un requerimiento mínimo exacto de esta vitamina para el cuerpo, por lo que solo se reconoce una “ingesta adecuada”: la cantidad mínima que se considera adecuada para mantener saludable al cuerpo. Tampoco se han encontrado una cantidad máxima.

Por otra parte, el consumo no controlado o excesivo de **vitamina D** suplementaria puede provocar intoxicaciones, fallas renales y daño vascular.

## ■ ¿Qué problemas se atribuyen a la deficiencia de vitamina D?

---

Gran parte del funcionamiento del cuerpo requiere vitamina D. Se atribuyen a su deficiencia, patologías como el raquitismo (en niños) y osteoporosis (en adultos) y enfermedades autoinmunes. También, se la relaciona con la aparición de infecciones respiratorias

## ■ ¿Cómo se obtiene?

---

La mayor parte de la vitamina D es producida por el propio cuerpo, gracias al contacto directo de los rayos UV sobre la piel expuesta. También, es posible obtenerla a partir de pescados grasos, panita, huevo, algunos lácteos de origen animal, hongos culinarios y alimentos fortificados.

## ■ Vitamina D y su relación intrínseca con el Sol

---

La **vitamina D** solo es producida cuando la piel está expuesta directamente al Sol, ya que se activa gracias a los rayos UV. Por lo tanto, la luz solar que entra a través de la ventana no activa su producción.

La cantidad mínima requerida de luz solar es de 15 o 20 minutos. Debido a que el activador son los rayos UV, la máxima recomendada está determinada por la diferencia entre una piel saludable y una sobreexpuesta, siendo el enrojecimiento, las ampollas o la presencia de manchas solares indicadores de ese peligroso exceso de Sol. Se aconseja el uso de bloqueador solar, puesto que no se ha encontrado relación entre su uso y una menor producción de **vitamina D**.

También, algunos especialistas consideran que consumirla a partir de alimentos es inútil si la piel no recibe suficiente luz solar. A la vez, aquella exposición solar tampoco serviría si no se consumen los alimentos adecuados para su producción.

## ■ ¿Qué pasa con quienes no tienen acceso al Sol desde su hogar?

---

Las maneras de mantener niveles mínimos de **vitamina D** es consumiendo los alimentos que la contengan o suplementos alimenticios. Eso no reemplazará la activación por UV durante una cuarentena en invierno, pero es posible estar tranquilo: los estudios sobre la influencia de la inclinación del Sol durante el día demuestran que, la mayor parte de lo que se necesita en el año ya ha sido metabolizada (y acumulada) durante las otras estaciones. Por lo tanto, no será necesario exponerse al peligro de contagio mientras la crisis sanitaria continúe durante el invierno, solo para tomar unos minutos de Sol. Lo mejor será permanecer en casa y equiparse con alimentos o suplementos suficientes.

\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados

## ■ Referencias

Beltrá García-Calvo, M. & Ropero Lara, A. B. Confinamiento y vitamina D: ¿qué pasa si no nos da el sol? *The Conversation*, 24 de marzo de 2020. Disponible en <https://theconversation.com/confinamiento-y-vitamina-d-que-pasa-si-no-nos-da-el-sol-134254#:~:text=Durante%20ese%20tiempo%2C%20son%20necesarias,3%20veces%20a%20la%20semana.>

Gilaberte, Y. et al. La vitamina D: evidencias y controversias. *Actas Dermosifiliográficas* 2011, 102(8), 572-588. Recurso electrónico. Disponible en <https://www.actasdermo.org/es-pdf-S0001731011001931>

Kids Health. *Vitamina D*. Última revisión en agosto de 2017. Disponible en <https://kidshealth.org/es/parents/vitamin-d-esp.html>

Mendoza, Beatriz, & Ronco, Álvaro L. (2016). Estacionalidad de la vitamina D plasmática: su importancia en la clínica y en la salud. *Revista Médica del Uruguay*, 32(2), 80-86. Recuperado en 26 de junio de 2020, de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-03902016000200002&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-03902016000200002&lng=es&tlng=es)

Office of Dietary Supplements. *Vitamina D*. National Institutes of Health, U.S. Department of Health & Human Services. Última revisión en 24 de marzo de 2020. Disponible en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspaol/#disc>

Valero Zanuy, M. A. & Hawkins Carranza, F. Metabolismo, fuentes endógenas y exógenas de vitamina D. *REEMO*, 16(4), 63-70, julio 2007. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-reemo-70-articulo-metabolismo-fuentes-endogenas-exogenas-vitamina-13108019>

## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**

[www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)