

Por tu salud...

La vitamina D, la vitamina de la "luz del sol"



La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación normal de los huesos. Durante toda la niñez, el cuerpo utiliza estos minerales para generar huesos sanos. Si el cuerpo no dispone de suficiente calcio o no absorbe el calcio suficiente de la dieta, la producción de hueso y los tejidos óseos pueden sufrir, lo que ocasiona osteoporosis en adultos o raquitismo en niños.

La vitamina D se obtiene de dos fuentes: a partir de determinados alimentos y gracias a la exposición al sol. El cuerpo produce la vitamina D cuando la piel se expone directamente al sol. Por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del sol". La mayoría de las personas satisfacen al menos algunas de sus necesidades de vitamina D de esta manera.

Las mejores fuentes de vitamina D se encuentran en el atún, salmón y caballa, (pescados grasos). El hígado de ternera, el queso y la yema de los huevo suministran pequeñas cantidades. Los champiñones proporcionan algo de vitamina D.

En la alimentación humana, la mayor parte de la vitamina D procede de los aditivos que se añaden ya que muy pocos alimentos contienen vitamina D de manera natural. En consecuencia, muchos alimentos son enriquecidos con esta vitamina. Fortificado o enriquecido quiere decir que al alimento se le han agregado las vitaminas como es el caso de los cereales para el desayuno, algunas marcas de bebidas de soja, jugo de naranja, yogur, margarina y leche.

La vitamina D regula más de mil tipos diferentes de genes, lo que significa alrededor de un 5% del genoma humano. Por este motivo, los investigadores piensan

que esta vitamina puede jugar un papel mucho más importante en nuestra salud del que se ha creído hasta ahora.

Tomar el sol mejora el estado de ánimo

Ya forma parte de la sabiduría popular desde hace mucho tiempo el hecho de que tomar el sol nos hace sentir mejor, ya que eleva nuestro estado de ánimo. Este efecto del sol puede ser debido a que hace aumentar la producción de vitamina D.

Según un estudio realizado en los Emiratos Árabes, existe relación directa entre el tiempo que se pasa en el exterior al sol y el estado de ánimo positivo. Esta mejoría parece estar relacionada con el aumento de los niveles de vitamina D que conlleva, puesto que los rayos ultravioletas del sol actúan sobre la piel para estimular la producción de esta vitamina.

Recomendaciones

De 10 a 15 minutos de exposición al sol tres veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina. Es necesario que el sol alumbre sobre la piel de la cara, los brazos, la espalda o las piernas (sin protector solar). Debido a que la exposición a la luz solar es un riesgo para el cáncer de piel, usted debe usar protector solar después de unos cuantos minutos en el sol.

Es posible que las personas que no vivan en lugares soleados no produzcan suficiente vitamina D. La piel expuesta a la luz solar en espacios cerrados a través de una ventana no producirá vitamina D. Los días nublados, la sombra y tener la piel oscura igualmente disminuyen la cantidad de vitamina D que la piel produce.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

La vitamina D, la vitamina de la “luz del sol”



Dado que la vitamina D puede provenir de sol, la comida y los suplementos, la mejor medida del estado de dicha vitamina en una persona es cuantificar los niveles sanguíneos de una forma conocida como 25-hidroxivitamina D, expresados como nanogramos por mililitro (ng / mL) o como nanomoles por litro (nmol / L), donde $0,4 \text{ ng / mL} = 1 \text{ nmol / L}$. Los niveles de 50 nmol/L o superior (20 ng/ml o superior) son suficientes para la mayoría de los individuos.

La ración de dieta recomendada (RDR) para vitaminas refleja qué tanta cantidad de cada vitamina deben obtener la mayoría de las personas cada día. La cantidad de cada vitamina que se necesita depende de la edad y el sexo. Otros factores, como el embarazo y la salud, también son importantes. De forma general, para edades entre 9 - 70 años: 600 UI (15 mcg/día); para mayores de 70 años: 800 UI (20 mcg/día); durante el embarazo y lactancia: 600 UI (15 mcg/día). En general, las personas de más de 50 años necesitan cantidades mayores de vitamina D que las personas más jóvenes.

Quien tiene más riesgo de padecer deficiencia de vitamina D

- Personas con la piel oscura; cuanto más oscura sea la piel, mayor tiempo de exposición al sol se necesita para producir vitamina D.
- Personas que toman muy poco el sol, (por permanecer en el interior de edificios, llevar piel cubierta o vivir en países con menores horas/día de luz.
- Personas mayores, cuya piel es más fina y no puede producir la misma cantidad de vitamina D.
- Bebés que se alimentan de leche materna y cuyas madres no toman suplementos de esta vitamina.

- Mujeres embarazadas, personas obesas y diabéticos.

Síntomas de deficiencia de vitamina D

No todas las personas con falta de esta vitamina presentan síntomas o bien presentan síntomas vagos y generales, como una sensación general de cansancio y dolor en el cuerpo. Pueden tener también debilidad, dolor en los huesos, infecciones frecuentes y estado de ánimo decaído o deprimido.

Vitamina D y serotonina

Según las últimas investigaciones, la vitamina D podría tener mucha más importancia en la salud mental de las personas. Existen evidencias (1) de su papel regulador de una enzima que convierte el aminoácido triptófano (que obtenemos al ingerir proteínas) en serotonina, un neurotransmisor que ayuda a regular el estado de ánimo y que interviene en el desarrollo del cerebro durante la gestación. Cuando se restringe la entrada de triptófano en el cerebro (y, por tanto, el nivel de serotonina), las personas se vuelven más impulsivas, agresivas e infelices, tienen problemas para interpretar las expresiones faciales de los demás y se ve afectada su capacidad para tomar decisiones a largo plazo.

Otros trastornos que se pueden relacionar con la falta de vitamina D son la depresión, el trastorno afectivo estacional, Alzheimer, autismo y psicosis.

Fuentes:

1. Rhonda P. Patrick, Del Children's Hospital Oakland Research Institute. Oakland, California.
2. MedlinePlus:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002405.htm>
3. About. Com
http://motivacion.about.com/od/Cuerpo_mente/fl/Vitamina-D-sus-beneficios-a-nivel-psicologico.htm?utm_source=exp_nl&utm_medium=email&utm_term=list_motivacion&utm_campaign=list_motivacion&utm_content=20150527



Ser azul es promover la salud en el trabajo.