

Vitamina D: la vitamina de la luz solar

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] La vitamina D se produce en el cuerpo a través de la exposición a la luz solar. Es un nutriente que en el pasado se había asociado sólo a la salud de los huesos, pero investigaciones más a fondo han concluido que se trata de una vitamina que es esencial para la salud de chicos y grandes.

El doctor Anthony Norman, profesor emérito de la Universidad de California en Riverside y uno de los investigadores más reconocidos en los Estados Unidos sobre el tema, asegura que los beneficios de la vitamina D son muchos:

[Anthony Norma, profesor emérito de bioquímica y ciencias biomédicas en la Universidad de California en Riverside:] La vitamina D es un importante nutriente porque ofrece muchos beneficios para nuestro cuerpo; uno de los más reconocidos es que ayuda a absorber el calcio de los alimentos para mantener la salud de los huesos, pero además regula la presión sanguínea, las funciones del corazón, el sistema inmunológico y la fuerza muscular. Se trata de una larga lista de beneficios. El rol de la vitamina D en el sistema óseo se conoce desde la década de 1920, pero los otros beneficios que mencioné han sido descubiertos recientemente a partir del 2000”.

[Narradora:] La fuente natural de producción de vitamina D son los rayos solares Norman recomienda una exposición moderada:

[Anthony Norman:] Entre las fuentes de vitamina D, la luz solar es una de ellas. La luz solar en moderación es una buena fuente de vitamina D, pero también es cierto que los rayos ultravioleta que producen vitamina D en nuestra piel también pueden causar cáncer de piel más tarde”.

[Narradora:] Otra fuente importante de vitamina D son los alimentos de mar, como pescado, atún, salmón, caballa, aceite de hígado de bacalao y sardinas. También hay otros alimentos que han sido fortificados con vitamina D, como la leche, cereales y jugo de naranja.

[Narradora:] Una opción más para obtener la cantidad adecuada de vitamina D son los suplementos de Vitamina D3 que se venden en farmacias y supermercados. El Instituto de Medicina da a conocer sus recomendaciones cada 10 a 13 años; a finales del 2010 estas fueron las cantidades recomendadas:

[Anthony Norman:] La cantidad para personas entre 1 a 70 años de edad, inclusive mujeres embarazadas es de 600 unidades internacionales por día; para personas mayores de 70 años, la cantidad es de 800 unidades, y para bebés, hasta 1 año de edad, se recomienda 400 unidades por día”.

[Narradora:] Norman, quien se ha dedicado a la investigación de la vitamina D durante cuarenta y cinco años, asegura que esas cantidades son inadecuadas.

[Anthony Norman:] Yo recomiendo entre 2,000 a 4,000 unidades por día, pero además sugiero que cada persona tenga una evaluación médica anualmente, y a través del examen que permite medir los niveles de vitamina D en el cuerpo, se determine la cantidad adecuada para cada individuo. Mi consejo además tiene otra vertiente: les sugiero que busquen una marca comercial confiable, de manera que la cantidad de vitamina D que indica la etiqueta sea exactamente la cantidad que contiene la pastilla”.

[Narradora:] El investigador advierte que así como la deficiencia de vitamina D incrementa ciertos riesgos de salud, el consumo excesivo de vitamina D puede generar otros problemas, como aumentar la concentración de calcio en la corriente sanguínea lo cual provoca calcificación de los tejidos cardiovasculares con subsecuentes daños al corazón, vasos sanguíneos y riñones.

[Cierre:] Hable con su doctor acerca de la cantidad adecuada de Vitamina D para su caso en particular.