

# EL DILEMA DE LA VITAMINA D

PARECE QUE EL SOL DEL QUE DISFRUTAMOS A LO LARGO DEL AÑO YA NO ES SUFICIENTE PARA MANTENER LOS NIVELES ACONSEJABLES DE VITAMINA D. ¿EXISTE SOLUCIÓN?

por **Marta Monleón**

**B**ueno, tienes la vitamina D baja, como la mitad de la población española". Esto me lo dice mi médico, mientras repasa los resultados de mi última analítica. ¿La vitamina D? ¿Baja? ¿Yo, que busco desesperada cualquier rayo de sol en invierno, y que en verano tengo como deporte favorito el tostarme al sol? Siempre con un buen protector solar, sin duda. Y precisamente ahí puede que radique el problema. Porque pese a sus 93 días de duración y una media de 10 horas de sol, **el verano de nuestro país ve mermado su potencial sintetizador de vitamina D debido principalmente al uso de lociones solares protectoras.** Así que, aunque podríamos pensar que en España, con más de 3.000 horas de sol al año de media, la insuficiencia de vitamina D (hipovitaminosis D) debería ser casi inexistente, los datos demuestran lo contrario. En nuestro país, **un 84% de la población joven y sana (en torno a los 26 años) tiene insuficiencia de vitamina D,** cifra que alcanza el 87% en el caso de las personas mayores de 64 años y a más de la mitad de la población general (según datos proporcionados por los laboratorios Faes Farma).

## LA NECESITAMOS, ¿POR QUÉ?

Parece ser ya un hecho que, en las cantidades recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los fotoprotectores disminuyen la síntesis cutánea de vitamina D e incluso pueden llegar a bloquearla completamente. Pero, ¿para qué necesitamos la vitamina D? La doctora Paula Rosso, especialista en medicina preventiva del Centro Médico Lajo Plaza ([centromedicolajoplaza.com](http://centromedicolajoplaza.com)), nos lo explica: "Se

trata de una vitamina liposoluble que resulta esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo. La forma de vitamina D sintetizada en los humanos se denomina colecalciferol (vitamina D3) y la obtenemos a través de la piel por la acción de la luz ultravioleta (UVB). En nuestro organismo, es la vitamina que se **encarga de mantener sanos y fuertes nuestros huesos, ya que se ocupa de regular los niveles de calcio y fósforo** (por lo que juega un papel importante en la prevención de la osteoporosis y la contracción muscular), **pero también tiene importantes funciones frente a enfermedades autoinmunes** (como la artritis reumatoide, el lupus, la esclerosis múltiple, la diabetes tipo 1 y algunos tipos de cáncer —especialmente de mama, próstata y colorectal—). Esto último lo demuestran varios estudios que hablan de su función en la prevención del cáncer, debido a su papel relevante en la división celular".

## LA DOSIS PERFECTA

¿Cómo podemos entonces obtener la vitamina D que necesitamos? "Con una adecuada exposición solar, 5 o 10 minutos al día sin protección solar", explica la doctora Rosso, debería ser suficiente, aunque también nos puede ayudar seguir una correcta alimentación que incluya alimentos ricos en vitamina D "como lácteos, pescados azules, huevos, mariscos y cereales". Un dato interesante, como nos indican desde el Centro Médico Lajo Plaza, es que **se pueden aumentar los precursores de la vitamina D** (como la provitamina D2) **consumiendo champiñones y algunos tipos de setas, ciertas algas y levadura.** De hecho,

otra recomendación de la OMS es que quienes viven en climas nórdicos y/o no reciben luz solar directa al menos de 30 a 45 minutos por semana, deberían asegurarse de recibir suficiente vitamina D en la dieta o suplementación, especialmente durante el invierno, cuando hay menos luz ultravioleta (UVB) disponible para la síntesis de vitamina D en el cuerpo.

¿Es la suplementación entonces un medio adecuado de obtener un extra de vitamina D? "Sí, y existen diversos **suplementos con vitamina D disponibles** en el mercado", indica la doctora Rosso. **En formato de preparados diarios y también concentrados para tomar semanal, quincenal o mensual** que, cuando no son suficientes, pueden combinarse con la ingesta de calcio. En cualquier caso, debe ser un médico quien prescriba estos suplementos.

## TAMBIÉN POTENTE ANTIOXIDANTE

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio para que los huesos y los dientes estén sanos y fuertes (entre otros beneficios). Lo que probablemente no supieras es que la vitamina D es también un potente antioxidante, superior incluso a la vitamina E en cuanto a la reducción de la oxidación lipídica o de grasa, y a la hora de estimular enzimas que protegen frente a la oxidación. La doctora Paula Rosso recomienda (entre otros), el suplemento fotoprotector oral reforzado, de Heliocare.