

LOVE

QUÉDATE EN CASA 

Núm. 449
8 de abril 2020
2 € • Canarias 2,10€



TAMARA, MANUEL, XANDRA, DUARTE Y ALDARA ASÍ SON LOS CINCO HIJOS DE CARLOS FALCÓ, HEREDEROS DE SU IMPORTANTE LEGADO

www.revistalove.es



Foto: © tamara_falco



VICKY MARTÍN BERROCAL
FABRICA BATAS PARA EL PERSONAL SANITARIO



ALICIA, RAFA...
EMPRESARIOS Y CELEBRITIES,
SOLIDARIOS PARA FRENAR
EL CORONAVIRUS



EMBARAZADAS FAMOSAS



PILAR, ELENA...
ASÍ VIVEN LAS
EMBARAZADAS FAMOSAS
EL CONFINAMIENTO

NUTRICIÓN



VITAMINA D

COMBATIR SU DÉFICIT EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

En condiciones normales, y en un país soleado como es España, el 84% de la población sufre déficit de vitamina D. Y ahora, ¿qué? La doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, nos da las claves para que la falta de luz natural no nos pase factura.

TEXTO: MARÍA SERRALTA / FOTOS: AGENCIAS

A día de hoy, todavía es imposible calcular las consecuencias directas y los efectos colaterales que la pandemia generada por el nuevo coronavirus va a generar a todos los niveles. Sin embargo, sí hay algunas que podemos prever, y a las que podemos poner remedio fácilmente. Es el caso del déficit de vitamina D, una vitamina liposoluble que, entre otras funciones, es esencial para mantener el equilibrio de minerales en el cuerpo. Los humanos sintetizamos la vitamina D en forma de colecalférol (vitamina D3), y para su síntesis, que se realiza en la piel, es necesaria la exposición a la luz ultravioleta (UVB). Por eso, en este momento insólito en el que el grueso de la población se ve obligada a confinarse en casa, es fundamental tener en cuenta esta necesidad de nuestro organismo.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

La vitamina D es la responsable de mantener sanos y fuertes los huesos y músculos, pues se ocupa de regular los niveles de calcio y fósforo, pero también cumple otras funciones, por ejemplo, en el sistema inmune o en el cognitivo, además de tener una potente acción antiinflamatoria. Su déficit tiene importantes consecuencias, tanto a nivel óseo (puede provocar osteoporosis, osteopenia y mayor tendencia a las fracturas, entre otras patologías), como a otros niveles: los estudios confirman que la falta de esta vitamina se relaciona con la hipertensión, así como con afecciones del estado de ánimo, como la depresión. La Dra. Rosso afirma que, especialmente ahora, una dieta rica en vitamina D es básica. Descubre en qué alimentos abunda. ■

LO IDEAL

Según Ana Ibañez, especialista en Neurociencia, se recomiendan 15 minutos diarios de exposición al sol, ya sea, por lo menos, sacando la cara por la ventana, o, si se tiene la suerte de tener terraza, patio, jardín o balcón, disfrutando del aire libre.



AGUACATE Es el alimento de origen vegetal más rico en vitamina D, además de contener otros nutrientes básicos.



HUEVO La vitamina D se concentra especialmente en la yema, pero se recomienda consumirlo entero.



PESCADO AZUL Uno de los alimentos más beneficiosos. Salmón, atún y sardina son los más ricos en esta vitamina.



MARISCO

Ostras, gambas y langostinos son algunos de los que más vitamina D contienen.



SETAS Uno de los grandes básicos de la dieta para mantener altos los niveles de vitamina D.