

# VITAMINA D

## ¿Qué es?

Vitamina liposoluble crucial en la salud ósea y la función del sistema inmunológico. Se presenta en dos formas: D2 (ergocalciferol), proveniente de fuentes vegetales, y D3 (colecalfiferol), que se sintetiza en la piel tras la exposición a la luz solar (Holick, 2007).

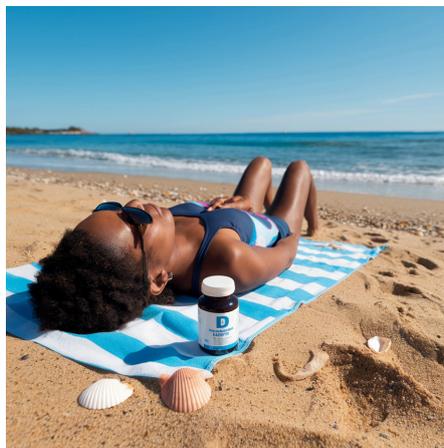
## Fuentes

- **Exposición solar:** La síntesis de vitamina D en la piel ocurre cuando se expone a la radiación UVB del sol. Se recomienda una exposición de 10-30 minutos varias veces a la semana, dependiendo del tipo de piel y la ubicación geográfica (Webb et al., 2016).
- **Alimentos:** Se encuentra en alimentos como pescados grasos, hígado, y productos lácteos fortificados. Sin embargo, las fuentes alimenticias a menudo no son suficientes para alcanzar los niveles recomendados sin la exposición solar (Institute of Medicine, 2011).
- **Suplementos:** En caso de que la exposición solar y la dieta sean insuficientes, los suplementos de vitamina D son una opción recomendada, especialmente en grupos de riesgo (Holick et al., 2011).

## Deficiencia de vitamina D

La falta de vitamina D es un problema de salud pública, especialmente en invierno o en regiones con poca luz solar. Varios factores contribuyen a este déficit:

- **Menos exposición solar:** Durante los meses de invierno o en latitudes altas, la capacidad del cuerpo para producir vitamina D disminuye (Holick, 2007).
- **Alimentación inadecuada:** Las dietas modernas a menudo carecen de suficientes fuentes naturales de vitamina D, lo que aumenta el riesgo de deficiencia (Mithal et al., 2009).
- **Condiciones de salud:** Enfermedades gastrointestinales o condiciones renales pueden afectar la absorción y conversión de vitamina D (Van Schoor & Lips, 2011).



## Consecuencias

- **Salud ósea:** La falta de vitamina D puede resultar en osteomalacia en adultos y raquitismo en niños (Van Schoor & Lips, 2011).
- **Sistema inmunológico:** Niveles bajos de vitamina D se han asociado con un mayor riesgo de infecciones respiratorias (Ginde et al., 2009).

- **Estado de ánimo:** Algunos estudios sugieren que la falta de vitamina D puede estar relacionada con un mayor riesgo de depresión (Zhang et al., 2017).

## **Suplementación**

- **Deficiencia comprobada:** Si se diagnostica deficiencia, los suplementos son esenciales para restaurar niveles adecuados (Holick et al., 2011).
- **Exposición solar limitada:** En regiones con poca luz solar o durante meses de invierno, la suplementación puede ser necesaria para mantener niveles óptimos (Cashman et al., 2016).
- **Dietas restrictivas:** Las personas que siguen dietas veganas o vegetarianas pueden no obtener suficiente vitamina D de fuentes alimenticias y, por lo tanto, pueden necesitar suplementos (Bianchi et al., 2019).
- **Factores de salud:** Aquellos con problemas de absorción intestinal o enfermedades crónicas pueden beneficiarse de la suplementación (Van Schoor & Lips, 2011).

Es importante consultar a un profesional de la salud antes de iniciar la suplementación, ya que la toxicidad por vitamina D puede ocurrir con dosis excesivas (Thompson et al., 2017).

## **Conclusión**

Asegurarse de obtener suficiente a través de la exposición solar, la dieta y la suplementación, si es necesario, es fundamental para mantener una buena salud ósea y un sistema inmunológico fuerte.

## **Referencias**

- Bianchi, A., et al. (2019). "Vitamin D status in vegetarian and vegan populations." *Nutrients*.
- Cashman, K. D., et al. (2016). "Vitamin D deficiency in Europe: pandemic?" *British Journal of Nutrition*.
- Ginde, A. A., et al. (2009). "Vitamin D deficiency and risk of acute respiratory infection." *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*.
- Holick, M. F. (2007). "Vitamin D deficiency." *New England Journal of Medicine*.
- Holick, M. F., et al. (2011). "Vitamin D: A D-Lightful health perspective." *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.
- Institute of Medicine. (2011). "Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D."
- Mithal, A., et al. (2009). "Global vitamin D deficiency: an overview." *Nature Reviews Endocrinology*.
- Thompson, J. E., et al. (2017). "Vitamin D toxicity." *American Family Physician*.
- Van Schoor, N. M., & Lips, P. (2011). "The relationship between vitamin D and bone health." *The Journal of Bone and Mineral Research*.
- Webb, A. R., et al. (2016). "The role of sunlight in the cutaneous production of vitamin D." *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology*.
- Zhang, Y., et al. (2017). "Vitamin D and depression: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Affective Disorders*.