

SALUD/ALIMENTACIÓN

Vitamina D

El confinamiento agrava su déficit

A pesar de no poder salir a la calle, los expertos recomiendan asomarse a la ventana al menos diez minutos al día y aumentar la ingesta de pescados azules, lácteos y huevos

RAQUEL BONILLA • MADRID

No le damos importancia, porque siempre está ahí. El sol nos acompaña a diario y eso se traduce en beneficios para la salud, pero en estos días de confinamiento su ausencia puede resultar peligrosa, ya que, tal y como advierte Manuel Muñoz Torres, catedrático de Medicina de la Universidad de Granada y miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, SEEN, «existen diversos estudios que indican que la insuficiencia de vitamina D es frecuente en la población española». De hecho, según datos de la SEEN, se estima que entorno a un 60% de los españoles tiene un bajo nivel de este elemento, cifra que se incrementa hasta el 80% en el caso de personas de la tercera edad.

Según los expertos, la elevada carencia de vitamina D en nuestro país puede agravarse si la situación de confinamiento se alarga durante un gran periodo de tiempo, ya que «una de las grandes “pérdidas” que experimenta el organismo como consecuencia de esta situación es la privación de la exposición a la luz solar, lo que tiene como efecto colateral el aumento del riesgo de presentar un déficit de vitamina D», asegura Anna Bach, profesora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universidad Abierta de Cataluña.

Y esto no es baladí, ya que, tal y como recuerda Muñoz Torres, «esta sustancia resulta necesaria para una adecuada mineralización de los huesos. Su deficiencia severa origina problemas como raquitismo en el caso de los niños y osteomalacia en adultos». Pero eso no es todo, pues «entre otras cosas también resulta importante para nuestro sistema inmune. Su déficit se ha relacionado con mayor riesgo de padecer ciertas patologías como cáncer, enfermedad cardiovascular o la esclerosis múltiple», advierte Ramón de Cangas, doctor en Biología Funcional y Molecular y asesor científico

co del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Además de las consecuencias más graves que puede acarrear la falta de la vitamina D, también pueden aparecer otros problemas de salud: «Situaciones de insuficiencia menos grave se relacionan con una mayor fragilidad ósea y esta situación es particularmente importante en ancianos y en personas ingresadas en residencias, sin olvidar que otra población de riesgo son los pacientes con osteoporosis, con diabetes y, en general, personas con obesidad. Y esto ocurre porque la vitamina D se absorbe bien en condiciones normales salvo en pacientes con enfermedades gastrointestinales o que hayan tenido una cirugía para la obesidad», explica Muñoz Torres.

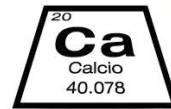
ESENCIAL EN MENORES

La vitamina D no sólo resulta imprescindible para los más mayores de la casa, pues también es esencial en el desarrollo de los más pequeños, sobre todo en el caso de los recién nacidos: «Los lactantes necesitan la vitamina D durante los primeros meses de vida para la formación normal de los huesos y de los dientes y para la absorción del calcio a nivel intestinal. Por eso durante estas semanas de confinamiento en el domicilio se debe sacar al balcón o a la terraza a los menores los días con sol», recomienda Milagros García Hortelano, portavoz de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Esta recomendación también es válida para los niños más mayores, ya que «para obtener las cantidades necesarias bastaría exponer al sol una superficie de piel equivalente a cara, manos y brazos como mínimo unos 15 o 20 minutos durante tres o cuatro días a la semana, a ser posible a mediodía, que es cuando el sol está más alto, aunque un periodo de exposición más largo a otras horas también produciría la cantidad necesaria», detalla García Hortelano. Y si no hay ni siquiera un balcón, también es posible asomarse a la ventana para recibir la luz natural, aunque no hay que olvidar que

CARACTERÍSTICAS

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio.



También está implicada en el sistema nervioso, muscular e inmunitario

Niveles de vitamina D necesarios para la salud óptima del organismo:

Los niveles inferiores a 20 nanogramos/mililitro se consideran demasiado bajos



Se estima que entre el 80-90% de la población sufre carencia de esta vitamina. Se da sobre todo en las personas mayores y niños.

Enfermedades relacionadas con su déficit

Deterioro cognitivo

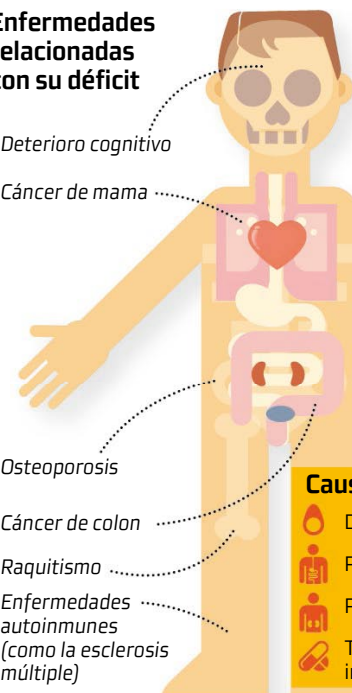
Cáncer de mama

Osteoporosis

Cáncer de colon

Raquitismo

Enfermedades autoinmunes (como la esclerosis múltiple)



La importancia del sol

La vitamina D es fundamental en el organismo para la fijación del calcio y la principal forma en que se adquiere es estando expuestos al sol.

Tiempo necesario de exposición al sol*

Mes	T _E (min)	T _{UVD} (min)
Enero	150	130
Abril	44	11
Julio	29	7,1
Octubre	69	31

*para obtener las dosis recomendadas de vitamina D sin perjuicio para la salud

Para tipo de piel III (típica de España)

En una zona geográfica correspondiente a la ciudad de Valencia 39,5° (al nivel del mar en España)

• T_E: Tiempo estimado para producir eritemas -enrojecimiento de la piel causado por quemaduras- alrededor del mediodía

• T_{UVD}: Tiempo mínimo de exposición recomendado para obtener la dosis diaria de 1.000 UI (unidades internacionales) de vitamina D

Causas del déficit

- Dieta baja en vitamina D
- Problemas de absorción intestinal
- Problemas en hígado y riñones
- Tomar medicamentos que interfieren en su absorción

Fuente: Universidad Politécnica de Valencia, SEEN y elaboración propia

Para calcular T_{UVD} la exposición corporal considerada es:



•En invierno (enero) del 10% (cara, cuello y manos)



•En primavera (abril) y verano (julio) del 25% (cara, cuello manos y brazos)



•En otoño (octubre) del 15% (cara, cuello manos y mitad de los brazos)

el sol que llega a través de una ventana cerrada no sirve, ya que el cristal filtra la radiación necesaria para el organismo.

La luz natural y el sol se alzan como la herramienta principal para obtener un buen nivel de vitamina D en el organismo. Sin embargo, ante la situación actual de confinamiento, resulta necesario añadir un extra, y eso pasa por una buena dieta. «Para paliar en la medida de lo posible la ausencia de luz solar, la mejor opción es aumentar la ingesta de alimentos ricos en este elemento: entre ellos destacan los pescados azules (pueden ser en lata o en conserva) como las sardinillas, los boquerones, las anchoas, el atún... También están los lácteos (al-

Los alimentos enriquecidos, como lácteos o quesos, pueden aumentar el nivel de este elemento en el organismo

EL RINCÓN

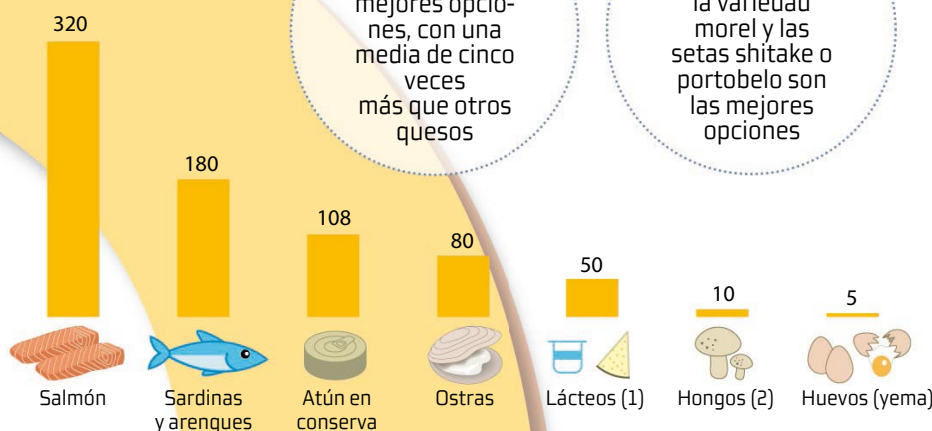
DE MARTA ROBLES



La dieta

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

microgramos de vitamina D por cada 100 gramos



(1)

El queso ricotta es una de las mejores opciones, con una media de cinco veces más que otros quesos

(2)

Los rebozuelos o chantarelas, la variedad morel y las setas shitake o portobelo son las mejores opciones

ALIMENTOS ENRIQUECIDOS CON VITAMINA D



GALLETAS Y CERALES: algunos cereales de desayuno están enriquecidos con vitamina D, tanto los que están dirigidos a niños como a adultos. Las galletas también tienen un buen aporte. Cien gramos de cereales aportan 57 mg



YOGURES: existen yogures enriquecidos con calciforte, que es la suma de vitamina D y calcio



MARGARINA: en el supermercado podemos encontrar margarinas enriquecidas con calcio, vitamina A y vitamina D



LECHE: varias marcas cuentan con leche enriquecida con calcio, vitamina A y vitamina D, así como la leche infantil de crecimiento

MENÚ RECOMENDADO

(Para un adulto sano)

DESAYUNO
leche acompañada de cereales enriquecidos



PESCADO GRASO
(salmón, arenques, sardinas, atún...)
Dos o tres raciones semanales

HÍGADO
es recomendable incluir, al menos una vez al mes, recetas a base de hígado de cualquier especie



HUEVOS
Dos o tres a la semana: preferiblemente cocido o escalfado. En la yema es donde más vitamina D hay

LÁCTEOS
2-4 raciones diarias, ya sean yogures, quesos o leche

Combinar con alimentación variada en la que se incluyan vegetales, carnes blancas y cereales

ESENCIAL EN LA INFANCIA



Su deficiencia puede causar osteoporosis y raquitismo en los niños

Es necesario en lactantes durante los primeros meses de vida

¿Qué hacer durante el confinamiento?

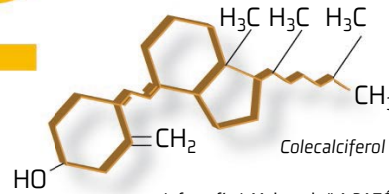
1 Sacar al balcón o a la terraza a los menores los días con sol

Mínimo unos **15-20 minutos** 3 o 4 días a la semana



2

Tomar suplementos de vitamina D en forma de colecalciferol



SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO: es el suplemento alimenticio más habitual y con mejores resultados. Aporta 1.667mg de vitamina D por cada 100g, además de Omega 3 y de vitamina A. Una simple cucharada de este aceite cubre las necesidades diarias de vitamina D



INGESTA RECOMENDADA (microgramos/día)



«La dieta no es suficiente y hay que suplementar»

-¿Una buena dieta mejor los niveles escasos de vitamina D?

-El aporte dietético es poco efectivo en individuos sanos. La teórica y biológica fuente más importante es la exposición al sol descrita anteriormente.

-En una situación de confinamiento como la actual, ¿es necesario recurrir a los suplementos?

-Es crucial suplementarse. Las fuentes alimentarias no cubren las necesidades básicas y esta vitamina es una de las pocas estudiadas que tienen gran valor en mantener un sistema inmune activo y controlan biológicamente la inflamación.

-Es necesario consultar al médico para tomarlos o podemos encargarnos en la farmacia?

-Es una excelente pregunta, pues la comunidad médica promedio no tiene gran experiencia en el manejo de los niveles



Jorge Cubrías

Experto en Medicina funcional Integrativa y director Clínica de Cellmedik

bajos de vitamina D y literalmente desconocen la implicación molecular de la misma a nivel celular para colocarnos en modo salud o enfermedad. Es posible que el farmacéutico atine con más eficacia en este caso.

-¿Hay diferentes clases

de vitamina D en el mercado?

-Tenemos las opciones de vitamina D3, o colecalciferol y de vitamina D2, o ergocalciferol. Ambas son inactivas y sufren procesos de hidroxilación en el organismo para activarse y convertirse en 1,25-dihidroxicolecalciferol, también conocida como Calcitriol. Este proceso ocurre primero en el hígado y luego a nivel renal. Podemos optar idealmente por la D3.

-¿Hay alguna contraindicación?

-Pues sí, dosis muy elevadas pueden llegar a intoxicar literalmente, ya que es una vitamina liposoluble y eso quiere decir que es capaz de almacenarse en grasa, más a pesar de este concepto teórico, hay pacientes que demandan altas cantidades de vitamina D mostrando beneficios en múltiples patologías como las siguientes: artritis reumatoide, esclerosis múltiple, diabetes tipo 1, dermatitis, enfermedad inflamatoria intestinal (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn), diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y en algunos tipos de cáncer como colon, próstata, colorectal y de mama.

gunos, además, vienen enriquecidos con vitamina D) o los huevos. Todos ellos, además de su fácil conservación y de que suelen ser del agrado de toda la familia, pueden consumirse solos o como parte de diversas recetas, combinados con otros productos, de modo que se contribuye a llevar una dieta más variada», señala Bach.

SUPLEMENTOS

La vitamina D se comporta como una hormona con múltiples funciones en el organismo, por ello, a esa larga lista de productos ricos en ella, de Cangas añade que «no hay que olvidar que existen alimentos fortificados que pueden ser útiles», algo que el catedrático de la Univer-

sidad de Granada también defiende, pues recuerda que resulta muy adecuado consumir «productos lácteos suplementados en vitamina D, como leche, quesos, yogures, etc.».

Además de esos productos suplementados, los expertos tampoco descartan, en algunas circunstancias, optar por suplementos aunque siempre es importante el consejo de un profesional. «En pacientes con osteoporosis, diabetes y, en general, los obesos sí pueden tomar suplementos farmacológicos de vitamina D y en ellos su administración resulta segura, así como en personas con algún tipo de patología que les obligue estar en la cama sin la posibilidad de salir a la ventana», apunta Muñoz Torres, aunque

insiste en que «la prescripción de estos suplementos debe realizarla siempre un médico».

Y en este mismo sentido, la portavoz de la Asociación Española de Pediatría recuerda que «con una alimentación adecuada, si el tiempo de confinamiento no es muy largo, no será necesario incluir un suplemento de vitamina D para los niños. Sin embargo, en el caso de que aparezca el déficit, para recuperar los niveles óptimos sí se recomiendan los preparados o suplementos de vitamina D, que idealmente suelen ser en forma de colecalciferol». Todo ello, sumado a un ratito diario de luz desde la ventana, a pesar del confinamiento, evitará problemas mayores.