

## 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.

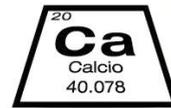
### ESENCIAL EN MENORES

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

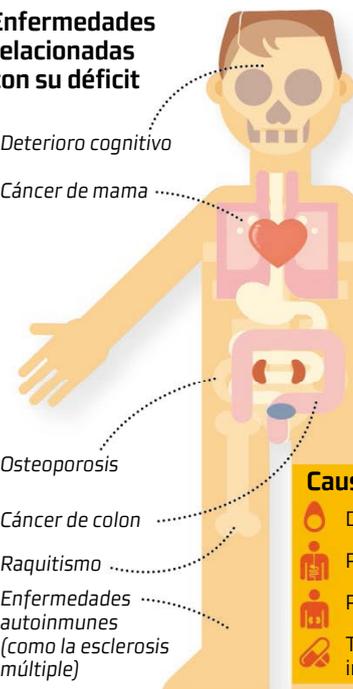
Cáncer de mama

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 <sub>E</sub> (min)	T <sub>UVD</sub> (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<sub>E</sub>: Tiempo estimado para producir eritemas -enrojecimiento de la piel causado por quemaduras- alrededor del mediodía

• T<sub>UVD</sub>: 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

Para calcular T<sub>UVD</sub> 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)

Fuente: Universidad Politécnica de Valencia, SEEN y elaboración propia

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

