

Vitamina D en la cuarentena: ¿qué pasa si no recibo suficiente luz del sol?

El déficit de vitamina D preocupa a la población que casi no recibe luz solar durante el confinamiento. Hay otras maneras de obtener este micronutriente, y los suplementos no son la mejor opción

Por Laura Caorsi jueves 9 abril de 2020



Quedarse en casa es, de momento, la mejor estrategia para frenar la expansión del coronavirus. Pero plantea una paradoja: **el confinamiento prolongado que tanto nos protege puede, al mismo tiempo, resentir nuestra salud.** El sedentarismo, el cambio de hábitos alimentarios, el aislamiento (o, por el contrario, la convivencia intensiva con la pareja o con los hijos), el estrés ante la incertidumbre o la búsqueda de consuelo en la comida insana son algunos de los factores que amenazan nuestro bienestar. A ellos se suma uno muy concreto que ha suscitado tantas dudas en la población como negocios oportunistas y noticias falsas en algunos medios: la **carencia de vitamina D**, cuya síntesis depende en gran medida de la luz solar. **¿Hay que hacer algo especial para mantener sus niveles normales durante el confinamiento a la sombra?**

La vitamina D y el sol

La vitamina D es necesaria para el buen funcionamiento de nuestro organismo: desempeña un papel muy importante en la salud ósea, el metabolismo, el sistema cardiovascular y el mantenimiento del sistema inmune (un rasgo, este último, que ha sido utilizado para difundir el bulo de que puede curar la COVID-19 y así vender suplementos). Pero esta vitamina tiene, además, una característica particular: si bien está presente en algunos alimentos, la obtenemos sobre todo por la exposición de la piel a la luz del sol.

Esta peculiaridad es bastante conocida y, por ello, desde el inicio del estado de alarma, la pregunta no se ha hecho esperar: **¿cómo mantener los niveles de esta**

vitamina durante el tiempo de cuarentena? Hoy, quien tiene terraza o jardín tiene un tesoro, pero ¿qué pasa con quienes no? Para las personas que viven en las ciudades, en pisos interiores o en viviendas cuya orientación no permite que entre directamente la luz del sol, **la carencia de vitamina D se ha convertido en un tema de preocupación. ¿Está la inquietud justificada?**

El déficit de vitamina D no es nuevo

Lo primero que debemos tener en cuenta es que una parte importante de la población española presenta déficit de vitamina D, y que esto era así desde mucho antes del inicio de la cuarentena. Las [cifras](#) más conservadoras —publicadas en 2014— indican que casi 4 de cada 10 personas presentan bajos niveles de este micronutriente en España. Por tanto, hay que **huir del alarmismo y de aquellos mensajes que presentan esta situación como un problema nuevo, circunscrito al confinamiento.**

Desde luego, pasar varias semanas dentro de una vivienda sin sol no es el mejor escenario, pero esto no significa que la actual cuarentena sea la causa del déficit de la vitamina D o que vaya a acabar con nuestras reservas. Porque **tenemos reservas.** Como apunta el dietista-nutricionista Julio Basulto, “la vitamina D [se almacena](#) durante meses, después del verano, en el cuerpo” y, además, “este invierno ha sido bastante soleado en toda España”.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina D?



Imagen: [Wow Phochiangrak](#)

Tener reservas no está reñido con seguir obteniendo esta vitamina. Por supuesto, si en nuestra vivienda **entra el sol por alguna de las ventanas**, podemos asomarnos y aprovechar este recurso. No hace falta dedicarle mucho tiempo: “En líneas generales, bastan unos 10-15 minutos de exposición de nuestra piel al sol (cara, brazos, espalda o piernas, sin protector solar) unas tres veces por semana para que produzcamos suficiente vitamina D”, detalla Basulto.

¿Y si no tenemos esa ventana? Tocaré prestar más atención a la dieta, porque **la vitamina D también puede obtenerse a partir de ciertos alimentos.** Entre ellos, según muestra la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA),

hay algunos cotidianos y asequibles (como el atún), otros que son más exóticos en nuestra cultura (como el huevo de pato), algunos demasiado caros como para incluirlos a diario (como el caviar) y algunos que no son especialmente saludables (como el cruasán de chocolate). **¿Cuáles serían buenas opciones? Estos son algunos ejemplos:**

- Pescados grasos, como atún, bonito, salmón, jurel, dorada, anchoas, sardinas, boquerones...
- Langostinos.
- Yema de huevo.
- Bebida de almendras.
- Muesli.
- Setas, como los níscalos.
- Lácteos, como queso para untar, leche y yogur enriquecido.

Como resume Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, **“el pescado es la fuente natural que más contribuye a la ingesta de vitamina D en la población española”**, que representa el 30 % del aporte total. “Según otras evaluaciones, los huevos, quesos, lácteos y otros productos fortificados, permitirá asegurar una ingesta adecuada y natural de esta vitamina”. Eso sí, entre los alimentos procesados o enriquecidos, Palau recuerda “buscar aquellos cuyo contenido en azúcares sea el más bajo posible”.

VITAMINA D EN LA CUARENTENA

Si no dispones de la posibilidad de exponer tu piel al sol, toca prestar atención a la dieta. La vitamina D también puede obtenerse a partir de ciertos alimentos, como por ejemplo:

Consumer EROSKI



www.consumer.es  @EroskiConsumer

Fuente: Consumer.es

¿Tengo que tomar suplementos de vitamina D?

Los **suplementos de vitamina D** son la tercera vía para obtener este micronutriente. Pero no son una vía cualquiera porque, **si no se administran adecuadamente, pueden causarnos problemas**. En este punto, los expertos y las autoridades

sanitarias coinciden: su toma debe estar prescrita por el médico. De hecho, hace apenas un año, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ([AEMPS](#)) alertaba de casos graves de **hipercalcemia** en adultos y niños asociados a la administración de calcifediol. “En todas las ocasiones el paciente había utilizado una pauta de administración con una mayor frecuencia de dosificación que la recomendada en la ficha técnica del producto”, señalaba entonces el organismo, dependiente del Ministerio de Sanidad.

La recomendación recobra especial vigencia ahora, cuando esta vitamina adquiere tanto protagonismo en los medios. Al respecto, la [Academia Española de Nutrición y Dietética](#) señala en un completo documento que “**no se recomienda la suplementación sistemática a toda la población**”, si bien matiza que hay casos en los que sí puede estar indicada. ¿Cuáles son? Mujeres embarazadas y que estén dando el pecho y bebés menores de un año, siempre bajo supervisión médica. Como comenta la dietista-nutricionista Beatriz Robles, “los casos individuales tienen que recibir consejo facultativo específico. ¿El médico te ha recomendado que la tomes? Adelante y sin dudar. Pero, con los datos actuales, no hay una recomendación de suplementar con vitamina D a la población general”.

En suma: **nada de tomar suplementos por nuestra cuenta**. Lo mejor, durante esta cuarentena, es **incluir en nuestra dieta alimentos saludables que contengan vitamina D, asomarnos a la ventana para que nos dé el sol** (si es posible) y retomar la sana rutina de pasear al aire libre cuando el control de la pandemia permita hacer esto otra vez.

<https://www.consumer.es/alimentacion/deficit-vitamina-d-luz-sol.html>

The image shows a screenshot of the Consumer.es website. At the top, there is a search bar with the text "tu búsqueda" and the EROSKI logo. Below the search bar is a navigation menu with categories: Alimentación, Salud, Seguridad alimentaria, Bebé, Medio ambiente y Sostenibilidad, Mascotas, Economía y Consumo, and Camino de Santiago. The main content area features a large banner for Cruz Roja with the text "PLAN CRUZ ROJA RESPONDE FRENTE AL COVID-19" and "¡Si puedes, colabora! REALIZA TU DONATIVO EN cruzroja.es". Below the banner is an article titled "Vitamina D en la cuarentena: ¿qué pasa si no recibo suficiente luz del sol?" with a sub-headline "El déficit de vitamina D preocupa a la población que casi no recibe luz solar durante el confinamiento. Hay otras maneras de obtener este micronutriente, y los suplementos no son la mejor opción". The article is attributed to Laura Caorsi and dated Thursday, April 9, 2020. There is also a "Suscríbete y recibe lo último sobre Consumer" button and a "video" player at the bottom right.