

Cuarentena, luz solar y suplementos: cómo conseguir la dosis necesaria de vitamina D sin poder salir de casa



Las claves sobre la **vitamina D** y el **coronavirus**:

- Para asegurar el aporte suficiente de esta vitamina durante la cuarentena, basta con seguir una dieta equilibrada y saludable.
- Hay alimentos que pueden ayudarte a lograrlo. Por ejemplo, el pescado graso, la yema de huevo o la carne.
- Por el momento, ni la OMS ni el Ministerio de Sanidad han incluido la suplementación de vitamina D entre sus recomendaciones.
- Los suplementos de vitamina D no son eficaces contra una infección por coronavirus.

La cuarentena que estamos obligados a guardar hasta nueva orden para tratar de frenar la pandemia de coronavirus restringe, en la medida de lo posible y salvo en casos de necesidad, nuestras salidas de casa y con ello, **el tiempo que nos exponemos a la luz solar**, la fuente principal de **vitamina D** en nuestro organismo.

Antes de nada, te recordamos, como ya hicimos en [este artículo](#), que exponerse al sol sin protección solar **no es una práctica recomendable** en absoluto (hablemos o no del aporte necesario de este tipo de vitamina), debido al **riesgo que supone de sufrir quemaduras en la piel** y su relación con algunos cánceres de piel, como el **melanoma**. Una vez habiendo dejado claro este punto, ¿en qué situación nos encontramos?

ESPECIAL CORONAVIRUS: Consúltalo aquí.

"En la situación actual, hay dos hechos decisivos: la necesidad de permanecer en casa, para evitar la expansión del coronavirus, y disponer de alimentos no perecederos", explica a *Maldita Ciencia* [Adela Gómez Ayala](#), farmacéutica. Ante este panorama, la tendencia a adquirir **alimentos que aguanten bien el paso del tiempo**, sin estropearse, es una realidad (como ya avanzábamos [aquí](#)). "Los alimentos precocinados y los procesados parecerían una solución ideal, por aguantar bien las condiciones de almacenamiento, pero no lo son: **estos nunca deben sustituir los alimentos naturales**", recuerda Gómez Ayala.

Ahora se plantea un problema más: a la tendencia a elegir productos listos para comer, ricos en azúcares y grasas, como forma de combatir el aburrimiento y paliar la ansiedad, le añadimos el hecho de **no poder salir a tomar el sol**. "El mantenimiento de esta situación, comporta no poder disponer de los beneficios que conlleva la exposición solar más o menos habitual", indica la farmacéutica. ¿Qué ocurre entonces con la vitamina D, ahora que no podemos salir a la calle?

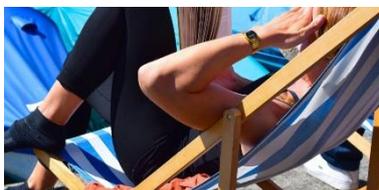
¿Por qué es importante la vitamina D?

Según explica la farmacéutica, nutricionista y divulgadora [Marián García](#) en [esta entrevista](#), **la vitamina D regula la homeostasis del calcio**, es decir, su equilibrio: es la encargada de fijarlo al hueso y conseguir los niveles necesarios para evitar posibles enfermedades como la **osteoporosis, el raquitismo o la osteomalacia (reblandecimiento de los huesos), asociados a la falta del mismo**.

"Tomar el sol permite la síntesis de vitamina D, la cual es necesaria para el mantenimiento de la salud ósea y de la salud cerebral. Su deficiencia se asocia con una [menor densidad ósea](#) y aparición de trastornos tales como la esquizofrenia y la depresión", explica Gómez Ayala.

Además, en los últimos años, las investigaciones han asociado el déficit de vitamina D con el riesgo de sufrir [cáncer de próstata, mama y colon](#), con [enfermedades cardiovasculares](#) y con [problemas del sistema inmunitario](#).

"Por lo tanto, el mantenimiento de unos niveles de adecuados de vitamina D, es decisivo", añade Gómez Ayala.



Fuentes de vitamina D

Es cierto que una exposición controlada al sol puede ayudar a evitar la carencia de vitamina D. Pero, por otro lado, **es también una opción arriesgada** dada su estrecha relación con [el cáncer de piel y el melanoma](#). "Los dermatólogos explican que **hay que tener mucho ojo con esa 'exposición controlada'**", comenta García.

Por otra parte, es cierto que algunos alimentos, como [el pescado azul, los lácteos y los huevos](#), pueden aportar parte de la cantidad de vitamina D que nuestro cuerpo requiere. Sin embargo, **no suelen ser una fuente lo bastante potente** como para garantizarnos los niveles suficientes de la misma, es decir, [no cubre los requerimientos](#).

Aun así, **existen otras alternativas** para este propósito. La principal vía complementaria, si fuese necesario, es tomar suplementos vitamínicos, a la venta en cualquier farmacia.

¿Déficit según quién?

Lo primero que hay que tener en cuenta, es que **no hay consenso** a la hora de definir qué valores determinan que hay un déficit de vitamina D. "Para saber si una persona tiene déficit se mide la **concentración en sangre del metabolito 25-hidroxivitamina D**. Sin embargo, hay un problema para diagnosticarlo porque **no hay consenso al establecer qué valores indican deficiencia**", explica a *Maldita Ciencia* Beatriz Robles, dietista-nutricionista y tecnóloga de los alimentos.

La [Academia Nacional de Medicina de EEUU](#) establece la normalidad de vitamina D en valores >20 ng/ml, [la Fundación Internacional de Osteoporosis](#) y la Sociedad Española de Investigación Ósea lo aumentan a >30 ng/ml y [la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#) (SEEN) recomienda concentraciones de entre 30-50 ng/ml.

Eficacia de los suplementos de vitamina D en condiciones normales

En *Maldita Ciencia* ya hablamos [aquí](#) sobre los suplementos vitamínicos, en general, en relación a la salud. La conclusión fue que, aunque estos sí pueden repercutir ella, ni suelen ser necesarios, ni siempre lo hacen de **manera positiva**. ¿Qué ocurre con los de vitamina D, concretamente? Robles nos facilita las evidencias científicas que sostienen la respuesta:

Esta evaluación de [Nutrimedia](#) sugiere que el consumo de estos suplementos por parte de la población general "**no reduce el riesgo de fracturas en su conjunto**". [Otras investigaciones](#) tampoco recomiendan su uso por norma general. Además, la [United States Preventive Task Force](#) está en contra de su administración como prevención de caídas y fracturas.

Con respecto a la relación con **infecciones respiratorias agudas**, según una evaluación publicada por la [Escuela de Salud Pública de Harvard](#) (en base a este [metaanálisis](#)), la suplementación de vitamina D podría reducir su incidencia, aunque "es poco probable que este efecto sea un factor relevante en la variación de la incidencia de gripe entre el verano y el invierno" y se necesitan más estudios al respecto.



[Esta evaluación](#) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recoge que "la suplementación con vitamina D para prevenir infecciones del tracto respiratorio no se hace de manera rutinaria" sino que, para que esta fuera efectiva, "**tendría que hacerse de forma continuada, antes de que empiece la infección respiratoria**".

La recomendación de García, por norma general (sin tener en cuenta las circunstancias de confinamiento actuales), **si tenemos déficit de esta vitamina es recurrir a un profesional médico** para que, en función de nuestras circunstancias, valore cuál sería el

suplemento ideal, ya que no todos ellos son iguales. Sin embargo, la situación en la que nos encontramos actualmente no es la habitual.

¿Qué hacemos, entonces, para obtener la cantidad necesaria de vitamina D?

Si la alimentación no cubre los requerimientos de vitamina D y no podemos garantizar que nuestro organismo reciba la suficiente luz solar para sintetizarla por sí mismo durante estas semanas, se presenta ante nosotros una tercera opción, los **suplementos vitamínicos** de la misma.

"Sobre el confinamiento, lo más recomendable sería exponerse a la luz solar durante unos **20 minutos al día**", indica Robles y añade, por otro lado que, sin embargo, "una parte de la población no va a poder hacerlo por **no tener acceso al aire libre**".

En relación a las condiciones de aislamiento a las que nos obliga el COVID-19, la [British Dietetic Association](#) (BDA) se ha pronunciado e indica que, para garantizar un nivel saludable de vitamina D, todos los adultos y niños mayores de un año **deberían considerar tomar un suplemento diario de 10 microgramos de esta**.

Pero, como matiza Robles, la BDA propone otra alternativa: consumir **más alimentos ricos en vitamina D** para solventar el problema, como pescado graso (salmón, sardinas, trucha), hígado de bacalao (aunque las embarazadas deben evitarlo), yema de huevo, carne, vísceras, leche, margarina, cereales de desayuno, fórmula infantil y algunos yogures que están enriquecidos con esta vitamina.

"No creo que tengamos problemas, ya que la vitamina D es [liposoluble](#) (se puede disolver grasas y aceites) y tenemos reservas. De todas maneras, en ancianos y otras personas que no se expongan habitualmente a la luz solar o lo hagan con filtros ultravioleta, creo que sí sería conveniente un suplemento, a dosis no excesivas", indica a *Maldita Ciencia* Ismael Pérez, médico de atención primaria y maldito que nos ha prestado sus superpoderes.



Los suplementos de vitamina D no son eficaces contra una infección por coronavirus

Ante la cuestión de si este tipo de suplementación **podría ser útil para acabar con una infección por coronavirus**, Robles hace referencia a las indicaciones de la agencia dependiente del Gobierno de Australia, [Health Direct](#), y de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

La primera indica que los suplementos vitamínicos **no protegen contra el SARS-CoV-2**, que "es mucho mejor obtener a través de la dieta los nutrientes necesarios para mantener fuerte el sistema inmune" (...) y que "consumir **grandes dosis** de determinados suplementos, como vitamina A y D, **puede ser tóxico**".

Por otra parte, [este documento](#) de la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas que recoge las recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19 no aconseja recurrir a ningún tipo de suplemento (por norma general), **ni como opción para paliar posibles deficiencias**, ni tampoco con la finalidad de **mejorar la respuesta del organismo al coronavirus**.

"Por lo tanto, con los datos actuales, **no hay una recomendación de suplementar con vitamina D a la población general**", indica Robles. "Las **autoridades sanitarias** serán quienes se pronuncien al respecto, en caso de que tengan que hacer alguna recomendación. Los casos individuales tienen que recibir consejo facultativo específico", señala.

"Actualmente se aconseja **seguir una alimentación normal**, en la que se incluyan alimentos naturales y saludables, compensando la deficiencia de vitamina D derivada del confinamiento, **con un mayor consumo de alimentos ricos en tal vitamina**, que permitan una alimentación variada y apta para toda la familia", concluye Ayala.

Si quieres saber más sobre la vitamina D puedes echar un ojo [a este artículo](#) la médico Rosa Taberner, [a este](#) de Lucía Martínez, dietista-nutricionista, o [a este otro](#) de Marián García.

En este artículo ha colaborado con sus superpoderes el maldito Ismael Pérez, médico de atención primaria.

Gracias a vuestros superpoderes, conocimientos y experiencia podemos luchar más y mejor contra la mentira. La comunidad de Maldita.es sois imprescindibles para parar la desinformación. Ayúdanos en esta batalla: [mándanos los bulos que te lleguen a nuestro servicio de Whatsapp](#), [préstanos tus superpoderes](#), difunde nuestros desmentidos y [hazte Embajador](#).

Os estamos contando todos los bulos por los que nos estáis preguntando respecto a la COVID-19 en [este recopilatorio](#). Además, tenemos [un especial sobre este tema](#) donde también puedes consultar consejos de prevención y preguntas y respuestas sobre el brote del nuevo coronavirus.

Fact-checkers de 41 países nos hemos unido para luchar contra la ola de desinformación que ha traído consigo el nuevo coronavirus iniciado en China, puedes leer más sobre los desmentidos en [este artículo](#) y [en este otro](#) del IFCN. También puedes compartir este artículo utilizando el hashtag #CoronavirusFacts.

HAZTE MALDITO, HAZTE MALDITA

Los bulos sobre salud, las pseudociencias y la desinformación científica nos afectan a todos, y sólo con tu apoyo podemos combatirlos.

Eres muy importante en esta batalla para que no nos la cuelen. Seguro que tienes conocimientos útiles para nuestra batalla contra las mentiras científicas. ¿Sabes mucho de biología? ¿Lo tuyo es la química? ¿Tienes grandes conocimientos de algún campo médico? **¡Préstanos tu Superpoder y acabemos juntos con los bulos!**

También puedes apoyarnos económicamente. Maldita.es una entidad sin ánimo de lucro y que sea sostenible e independiente, libre de publicidad y con profesionales bien remunerados dedicados a luchar, contigo, contra la desinformación depende de tu ayuda. **Cada aportación cuenta, cualquier cantidad es importante.**

Hazte maldit@ y únete a esta lucha contra la desinformación científica.

HAZTE MALDITO

<https://maldita.es/malditaciencia/2020/04/15/cuarentena-luz-solar-aporte-vitamina-d-casa/>

The screenshot shows the Maldita.es website interface. At the top left is the logo 'M MALDITA.ES MALDITA CIENCIA'. To the right is a user profile icon and the text 'HAZTE MALDIT@'. Below the logo is a navigation menu with categories: INICIO, MALDITA HEMEROTECA, MALDITO BULO, MALDITA CIENCIA, MALDITO DATO, MALDITA TE EXPLICA, and MALDITA TECNOLOGÍA. Underneath are sub-categories: MALDITA MIGRACIÓN, MALDITO FEMINISMO, MALDITA EDUCA, LA BULOTECA, NOSOTROS, and MALDITA.ES IN ENGLISH. A yellow banner contains the text: 'Hazte maldito, hazte maldita. Únete y apóyanos en nuestra batalla contra la mentira.' with a user icon and 'Hazte maldit@'. Below this is a pink banner: 'ESPECIAL CORONAVIRUS. Consejos de prevención, preguntas y respuestas y bulos sobre COVID-19. Consúltalo aquí.' The main content area features an article titled 'Cuarentena, luz solar y suplementos: cómo conseguir la dosis necesaria de vitamina D sin poder salir de casa' dated 23/04/2020. To the right of the article is a search bar labeled 'BUSCAR EN MALDITA CIENCIA' with a search icon and the text 'Buscar...'. Below the search bar is a green button that says 'PREGUNTAS QUE TE HARÁN GANAR AL TRIVIAL'. At the bottom right, there is a section labeled 'FECHAS'.