

# El Confidencial

## Coronavirus

### ¿Tomar el sol en tiempos de cuarentena?: Cómo 'suplir' la vitamina D durante el confinamiento

Las recomendaciones son claras: una dieta rica en pescado azul, cereales y determinadas grasas y exposición a la luz solar. ¿Pero qué ocurre cuando, por falta de espacio o por ausencia de días soleados no se puede?



Cuarta jornada laboral de aislamiento por el coronavirus

Por El Confidencial 16/04/2020 - 11:20 Actualizado: 17/04/2020 - 13:54

- [Sigue la última hora sobre el coronavirus en España](#)

Los españoles llevan un mes confinados en sus casas, desde que el Gobierno aprobó el estado de alarma el pasado 15 de marzo, y **la desescalada todavía no está en el horizonte cercano**: la crisis del [coronavirus](#) tiene a España a la espera de que el Ejecutivo proponga extender el periodo de confinamiento hasta, al menos, el 10 de mayo. Mientras, aunque muchos trabajadores ya han vuelto a sus puestos de trabajo tras el [fin de la 'hibernación' económica](#), son muchos los que permanecen aún en sus casas, en ocasiones sin acceso a una ventana o un balcón que **les dé acceso a un poco de luz solar**. Esta situación puede provocar cierta **carencia de vitamina D**, aunque hay que recordar que los españoles ya tenían niveles relativamente bajos de esta vitamina antes de la cuarentena obligatoria.

Desde el inicio de la crisis mucho se ha hablado sobre la relación entre el incremento del **consumo de vitamina D y la reducción del riesgo de coronavirus**, si bien las autoridades tienen clara la inexistencia de ese vínculo: "No existe ningún nutriente o compuesto que pueda ayudar a prevenir la infección por virus en sujetos no infectados o a combatirlo en sujetos con simbología leve", señalaba en el [documento en el que la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas](#) daban a conocer el pasado mes de marzo con su postura sobre la alimentación y el virus. "Aunque algunos nutrientes —entre ellos la

vitamina D— contribuyen al **normal funcionamiento del sistema inmunitario**, es improbable que potenciar su consumo se asocie a un menor riesgo".

- **Esto es lo que te pasa cuando a tu piel no le da el sol**

Partiendo de esa base, y teniendo en cuenta que **tomar el sol unos minutos al día, incluso con ropa, es buena fuente de obtención de esta vitamina**, es normal preguntarse: ¿entonces por qué alguien debería suplir esta carencia? Chocan, por un lado, el hecho de que el confinamiento **disminuya la exposición de las personas a la luz solar**, y la postura de los expertos de que no es necesario potenciar su consumo para combatir el coronavirus. No obstante, lo que la vitamina D hace al cuerpo humano va mucho más allá: no solo contribuye a un funcionamiento correcto del sistema inmunitario, sino que además se ocupa de fijar el calcio en el organismo, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades óseas como la osteoporosis. Precisamente por eso muchos expertos **recomiendan una exposición solar**, aunque sensata, especialmente en personas mayores —con mayor riesgo de enfermedades óseas— y en niños —vulnerables a enfermedades por falta de calcio, como el raquitismo—.

Una vecina, asomada a la ventana de su vivienda en Valencia (EFE)

Lo primero es tratar de buscar un lugar donde dé el sol: no hace falta que sea una terraza enorme, sino que incluso a través de la ventana una exposición diaria de entre 10 y 15 minutos sin protector solar —a estas alturas del año, si la exposición se hace de manera comedida, no harán falta y éstos disminuyen mucho la producción de vitamina D— puede ser muy beneficiosa. Los expertos recuerdan que hay que **augmentar la superficie dérmica en contacto con el sol** en la medida de lo posible para poder sintetizar más vitamina D, es decir, no solo apoyarse en la ventana, sino tratar de estirar los brazos para que haya más zonas del cuerpo en contacto con el sol. **¿Pero qué ocurre cuando no se tiene un espacio para exponerse al sol?** En este caso, llega el momento de suplir esta vitamina.

### **Alimentos ricos en vitamina D**

Ante la **imposibilidad de tomar el sol diariamente** —cuando no hay confinamiento, esta exposición a la luz solar se hace de manera inconsciente al caminar por la calle, por ejemplo—, existen algunos alimentos que son fuente de vitamina D y que se pueden añadir a la dieta para poder equilibrar los niveles. Desde el grupo de trabajo de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) aconsejan, por ejemplo, **augmentar el consumo de pescado azul**, entre otros alimentos:

- Pescados azules: salmón, boquerones, arenques, sardinas, caballa, atún...
- Hongos y setas
- Marisco
- Hígado de animales
- Huevos, especialmente la yema
- Aguacate

- Cereales
- Otros alimentos [enriquecidos con vitamina D, como determinados lácteos](#)

"Estas fuentes son esenciales cuando **la cantidad de luz solar que contiene luz UVB es limitada** (en invierno) o la exposición a la luz solar es restringida (falta de tiempo al aire libre o poca exposición de la piel, como es el caso de la cuarentena que estamos padeciendo", explica la directora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad CEU San Pablo, María Achón y Tuñón.

En este caso, la tan denostada grasa alimentaria puede suponer un beneficio adicional. "Se tiene el concepto de que **la grasa saturada** es la mala de la película, pero no siempre es perjudicial. La grasa procedente de la leche es auténticamente esencial para facilitar la absorción de minerales y vitaminas, en particular del calcio y la vitamina D. De hecho, tanto un déficit de calcio como de vitamina D, pueden provocar un mal funcionamiento del sistema inmunitario", señala la presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, Ascensión Marcos.

### ¿Cuándo hay que tirar de suplementos?



Los suplementos de vitaminas, siempre en el punto de mira. (iStock)

Si bien los **niveles de vitamina D están por debajo** de los óptimos entre los españoles, no solo en tiempos de confinamiento, los expertos no recomiendan añadir suplementos por norma general. "La asociación de niveles séricos —en sangre— de vitamina D en pacientes críticos con Covid-19 debe interpretarse con cautela", explican desde la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas en sus recomendaciones de salud. "Toda **la población en general tiene niveles bajos de esta vitamina**, y especialmente las personas mayores, que son a su vez las más afectadas (por el coronavirus)", añaden, aunque sin relacionar la carencia de la vitamina con la enfermedad.

A esto se le suma la baja exposición a la luz solar, por lo que el confinamiento es un momento interesante para **aumentar los niveles de vitamina D**. Ahora bien, los médicos solo recomiendan suplementar con algún producto o medicamento con vitamina D, como el colexicalciferol, en determinados colectivos con factores de riesgo asociados, como personas mayores, institucionalizados, niños y adolescentes en crecimiento, lactantes, mujeres embarazadas y pacientes con enfermedades crónicas como enfermedades renales, intestinales, óseas o inmunitarias.

**España** ■ *Coronavirus*

## ¿Tomar el sol en tiempos de cuarentena?: Cómo 'suplir' la vitamina D durante el confinamiento

Las recomendaciones son claras: una dieta rica en pescado azul, cereales y determinadas grasas y exposición a la luz solar. ¿Pero qué ocurre cuando, por falta de espacio o por ausencia de días soleados no se puede?

