

Cómo conseguir la vitamina D que el cuerpo necesita sin salir de casa



La vitamina D se sintetiza a partir de una reacción química en la piel que se activa con los rayos solares (RapidEye / Getty Images/iStockphoto)

[ROCÍO NAVARRO MACÍAS](#)

26/03/2020 07:00 | Actualizado a 26/03/2020 08:34

Mantener el sistema inmunológico en un nivel óptimo es fundamental ante la amenaza del Covid-19. Uno de los sustentos para su perfecto funcionamiento es la vitamina D. No solo es necesaria para la función protectora del cuerpo, ya que de una cantidad suficiente de este activo depende, por ejemplo, la salud ósea. La particularidad de esta vitamina es que en su gran mayoría la produce la piel mediante la acción de los rayos solares. Pero, ¿cómo se consigue que no decaiga cuando el confinamiento en interiores es obligado? Hacemos un repaso sobre por qué se necesita, cómo obtenerla y en qué cantidad sin salir de casa.

“La falta de vitamina D es un factor de riesgo para presentar osteoporosis y, con ella, fracturas óseas, y raquitismo en los niños; no en vano se conoce como la vitamina de los huesos. Pero, además, se le atribuyen muchas otras funciones, en especial el buen funcionamiento del sistema inmunológico, propiedades antineoplásicas, la regulación de la glucosa, los lípidos y del sistema cardiovascular, por citar algunos ejemplos”, explica Rosa Taberner, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología y dermatóloga en el Hospital Son Llàtzer (Palma de Mallorca).

Papel esencial

“La vitamina D, entre otras funciones, está relacionada con el buen funcionamiento del sistema inmunológico”

ROSA TABERNER Dermatóloga, AEDV

Se trata de una sustancia esencial para la salud, por lo que los expertos coinciden en que preservarla durante la crisis sanitaria es fundamental. En lo que la comunidad científica no coincide, es en el tiempo y la cantidad diaria recomendada. Pero, sea cual sea, los especialistas nos ofrece luz para que no decaiga durante el estado de alarma.

El sol fundamental

A diferencia del resto de vitaminas que obtenemos fundamentalmente a través de la dieta, la D, en gran medida, se sintetiza a partir del 7-dehidrocolesterol que tenemos en la piel. “Para que esta reacción se active es imprescindible la acción del sol. En concreto, necesitamos la acción de los rayos ultravioleta de tipo B, que son los que van a desencadenar la primera reacción

química a partir de la cual vendrán otras, en el hígado y el riñón, para crear la forma activa de vitamina D, el calcitriol”, comparte Taberner.

La dermatóloga indica que es la longitud de onda cercana a los 297 nm la que desencadena ese efecto. “Paradójicamente, esta es también la que cuenta con mayores efectos carcinogénicos sobre la piel”, subraya. De esta forma surge la paradoja: Necesitamos exponernos al sol pero sabemos que provoca lesiones en la piel en forma de [quemaduras](#), [fotoenvejecimiento](#) y hasta cáncer de piel.



Bastan 15 minutos de exposición directa al sol en manos y cara, tres veces a la semana, para conseguir la 'dosis' adecuada (freemixer / Getty Images)

Pero ¿cuánto necesitamos?

Existe una manera de evitar los efectos adversos del sol y conseguir sintetizar de forma suficiente la vitamina D. “Nuestro sistema se satura a partir de los 20 minutos, aproximadamente. Es decir, que aunque nos expongamos más tiempo no vamos a ser capaces de fabricar más vitamina D”, comparte la dermatóloga, que aconseja exponerse directamente al sol durante 15 minutos en brazos y piernas, o en cara, manos y brazos. Es suficiente hacerlo dos o tres veces a la semana en la franja de 12 a 16 horas en primavera y verano para tener unos niveles adecuados.

Aunque esta medida es muy variable, ya que intervienen otros factores como la latitud a la que nos encontremos, la estación del año y el tipo de piel. Las pieles más oscuras tendrán más dificultad para sintetizar vitamina D. “A pesar de la síntesis cutánea y de la dieta se estima que más del 50% de la población está en riesgo de padecer deficiencia de vitamina D”, comenta Ramón de Cangas, doctor en Biología Funcional y Molecular. Por ello, es esencial prestar atención a esta exposición.

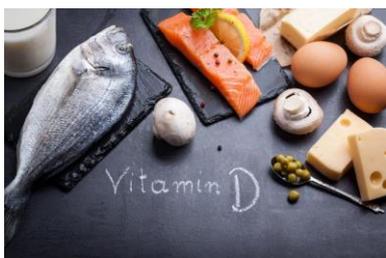
Solearse en casa

Ahora que no es posible salir a pasear y exponerse al sol en la calle, el consejo de los expertos es que quienes dispongan de un balcón, terraza o jardín, sigan las recomendaciones antes indicadas, exponer la piel al sol durante las horas centrales unos 15 minutos, tres veces por semana.

Para los que no disponen de lugares exteriores pero sí de ventanas, también hay esperanza. Ahora bien, teniendo en cuenta algunas salvedades. “Es importante remarcar que el sol que nos llega a través de una ventana cerrada no sirve, ya que el cristal filtra ese tipo de radiación”, advierte la especialista. Pero si se abre y la radiación llega hasta la cara y los brazos, es suficiente.

Por otra parte, Taberner sugiere que las persona que se encuentran enfermas en la cama y no pueden exponerse directamente a esos rayos solares pueden conseguir unos niveles correctos de vitamina D a través de suplementos prescritos por el médico.

La alimentación también cuenta



Alimentos ricos en vitamina D
(cegli / Getty Images/iStockphoto)

Aunque la síntesis de la vitamina D requiera del contacto de la piel con los rayos solares, hasta el 20% de la que es vital para el organismo se puede conseguir mediante la dieta. Claro que, como advierte Ramón de Cangas, también dietista-nutricionista y miembro del Comité Asesor Científico del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, los [nutrientes ricos en vitamina D](#) no suelen consumirse en abundancia, así que conviene estar atentos a qué comemos estos días de confinamiento.

“Los pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa, el hígado, los lácteos enteros y la yema de huevo son fuentes significativas de vitamina D”, señala el experto que, además, los valora como una buena opción en la dieta. En este aspecto coincide Taberner, que apunta también a la leche enriquecida, las sardinas en conserva y las setas como otras alternativas válidas para lograr el aporte vitamínico que compense la falta de exposición solar durante el tiempo que dure esta emergencia sanitaria que nos mantiene reclusos en casa.

<https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20200326/4894788648/vitamina-d-confinamiento-casa.html>

Una captura de pantalla de un artículo de la Vanguardia. El encabezado muestra el logo de 'LA VANGUARDIA' y 'VIVO'. El artículo está etiquetado como 'Directo' y 'Coronavirus: última hora'. El título principal es 'VIVIR CONFINADOS: Cómo conseguir la vitamina D que el cuerpo necesita sin salir de casa'. Debajo del título hay un menú de navegación con 'PORTADA', 'LIFESTYLE', 'DIY', 'PSICOLOGÍA', 'MAMÁS Y PAPÁS', 'SEXO' y 'MASCOTAS'. El artículo comienza con un párrafo que dice: 'Una terraza, balcón o ventana son suficientes para alcanzar el nivel deseable. Si no, la alternativa está en los suplementos'. Hay tres botones de redes sociales (Facebook, Twitter, WhatsApp) y un ícono de comentarios con el número 3. El artículo continúa con dos enlaces: 'Guía para el encierro: cómo preservar un espacio físico y mental para ti mismo' y 'Aprovecha el confinamiento para mejorar tu vida sexual'. La imagen de fondo del artículo muestra un paisaje natural con un río y montañas.