



# Algunas curiosidades sobre la vitamina D

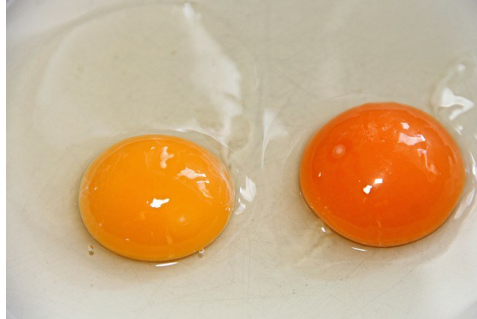
21 de Diciembre de 2020

Tiempo estimado de lectura: 5 min

## Algunas curiosidades sobre la vitamina D

A vitamina D se obtiene tanto de los alimentos como de la exposición a la luz solar mediante la radiación UV- B que induce la síntesis de esta vitamina en la piel.

- La vitamina D es esencial para el aprovechamiento óptimo del calcio por parte del organismo ya que promueve su absorción en el intestino, su depósito en los huesos y regula sus niveles en sangre.
- Los órganos diana de la vitamina D son el intestino, los riñones y los huesos, aunque también tiene importantes funciones fuera de estos. La deficiencia de vitamina D también se identificó como un posible factor de riesgo para diversos trastornos, algunos relacionados con la función cognitiva y la hiperactividad.
- La principal fuente de vitamina D en humanos es el componente UVB (fracción B de la radiación ultravioleta) de la luz del sol. La radiación UVB estimula la síntesis cutánea de vitamina D. Varios factores ambientales, como la latitud (riesgo a partir de los 40° de latitud, Galicia: 42° latitud norte) y las condiciones climáticas son determinantes para garantizar un estado suficiente de vitamina D en el organismo.
- Para la síntesis de vitamina D a través de la piel también influyen otros condicionantes personales como la pigmentación de la piel, la edad, la ropa, la obesidad o el tipo de trabajo.
- La vitamina D se almacena en el organismo. Los principales órganos de depósito son el tejido adiposo, el músculo y el hígado. Aun así, las reservas de vitamina D no son suficientes para el invierno, en particular en zonas geográficas con latitudes superiores a los 40° como es el caso de Galicia. Según la OMS, las personas que no salen de la casa o las que se visten cubriéndose toda la piel presentan un riesgo especialmente alto de sufrir carencias de esta vitamina. Lo mismo sucede con las personas de piel oscura, ya que la pigmentación reduce la radiación UV-B que llega a las células productoras de vitamina D.
- La vitamina D también se puede obtener a través de la dieta en algunos alimentos de forma natural, o en otros fortificados. Los alimentos ricos en vitamina D son escasos: la yema de huevo, el pescado graso, el "aceite de hígado de bacalao", que consumían nuestros abuelos, y los alimentos enriquecidos en esta vitamina como la leche, la mantequilla o los cereales.
- Por las razones anteriores, la mayoría de las encuestas de aportación alimentaria en muchos países europeos alertan de posibles deficiencias de vitamina D en la población. De hecho, se calcula que alrededor de un 80% de adolescentes europeos tendrían niveles subóptimos de esta vitamina y que, de estos, un 15% padecerían una deficiencia severa.
- Los síntomas clínicos de deficiencia de vitamina D se manifiestan como raquitismo en la infancia y osteomalacia en personas adultas, aunque en estos son menos llamativas que la deficiencia en niños y niñas. Pueden incluir dolor difuso en músculos, debilidad muscular y fracturas óseas. En las personas mayores pueden contribuir a un bajo rendimiento físico, un mayor riesgo de caídas y de fracturas óseas. La insuficiencia prolongada de vitamina D puede conducir a una baja densidad mineral ósea (DMO) y favorece el desarrollo de osteoporosis.
- La osteoporosis y la osteomalacia son términos que aluden a una merma en la mineralización del esqueleto. La osteoporosis se caracteriza por un compromiso en la resistencia (integración de densidad y calidad). En esta enfermedad hay una merma tanto en el número como en la calidad de las trabéculas óseas, lo que se traduce en merma de la masa ósea y pobre calidad del hueso y por tanto mayor fragilidad estructural. En la osteomalacia existe mineralización defectuosa de la matriz ósea del esqueleto (o lo que es el mismo una baja calidad de las trabéculas).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda exponer la cara y los brazos al sol durante unos 30 minutos al día, siempre con la protección adecuada y evitando quemarse, para lograr una producción adecuada de vitamina D.
- En algunos grupos de población como las personas mayores con movilidad reducida o aquellas con patologías crónicas de riesgo pueden ser necesarios suplementos enriquecidos con vitamina D.



### **Cantidades teóricas de algunos alimentos para conseguir las necesidades diarias de Vitamina D**

- 100 g congrio
- 100 g arenque
- 150 g palometa
- 130 g jurel
- 150 g salmón fresco (80 g ahumado)
- 180 g sardina en aceite

## **Xanela aberta á familia**

### **Etapas de la crianza**

Embarazo y primer año de vida  
Infancia  
Adolescencia  
Familia

### **Alimentación saludable**

#### **Actividad física**

#### **Prevención de adicciones**

#### **Bienestar emocional**

### **Recursos**

#### **Gastas pista**

#### **REGAPS**



**XANELA ABERTA**  
*á Familia*

## **La información para los tuyos, rigurosa**

El proyecto RISCAR está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020

