

Algumas curiosidades sobre a vitamina D

21 de Dezembro de 2020

Algunhas curiosidades sobre a vitamina D

A vitamina D obtense tanto dos alimentos como da exposición á luz solar mediante a radiación UV- B que induce a síntese desta vitamina na pel.

- A vitamina D é esencial para o aproveitamento óptimo do calcio por parte do organismo xa que promove a súa absorción no intestino, o seu depósito nos ósos e regula os seus niveis en sangue.
- Os órganos diana da vitamina D son o intestino, os riles e os ósos, aínda que tamén ten importantes funcións fóra destes. A deficiencia de vitamina D tamén se identificou como un posible factor de risco para diversos trastornos, algúns relacionados coa función cognitiva e a hiperactividade.
- A principal fonte de vitamina D en humanos é o compoñente UVB (fracción B da radiación ultravioleta) da luz do sol. A radiación UVB estimula a síntese cutánea de vitamina D. Varios factores ambientais, como a latitude (risco a partir dos 40° de latitude, Galicia: 42° latitude norte) e as condicións climáticas son determinantes para garantir un estado suficiente de vitamina D no organismo.
- Para a síntese de vitamina D a través da pel tamén inflúen outros condicionantes persoais como a pigmentación da pel, a idade, a roupa, a obesidade ou o tipo de traballo.
- A vitamina D almacénase no organismo. Os principais órganos de depósito son o tecido adiposo, o músculo e o fígado. Aínda así, as reservas de vitamina D non son suficientes para o inverno, en particular en zonas xeográficas con latitudes superiores aos 40° como é o caso de Galicia. Segundo a OMS, as persoas que non saen da casa ou as que se visten cubríndose toda a pel presentan un risco especialmente alto de sufrir carencias desta vitamina. O mesmo sucede coas persoas de pel escura, xa que a pigmentación reduce a radiación UV-B que chega ás células produtoras de vitamina D.
- A vitamina D tamén se pode obter a través da dieta nalgúns alimentos de forma natural, ou noutros fortificados. Os alimentos ricos en vitamina D son escasos: a xema de ovo, o peixe graxo, o “aceite de fígado de bacallau”, que consumían os nosos avós, e os alimentos enriquecidos nesta vitamina como o leite, a manteiga ou os cereais.
- Polas razóns anteriores, a maioría das enquisas de achega alimentaria en moitos países europeos alertan de posibles deficiencias de vitamina D na poboación. De feito, calcúlase que ao redor dun 80% de adolescentes europeos terían niveis subóptimos desta vitamina e que, destes, un 15% padecerían unha deficiencia severa.
- Os síntomas clínicos de deficiencia de vitamina D maniféstanse como raquitismo na infancia e osteomalacia en persoas adultas, aínda que nestes son menos rechamantes que a deficiencia en nenos e nenas. Poden incluír dor difusa en músculos, debilidade muscular e fracturas óseas. Nas persoas maiores poden contribuír a un baixo rendemento físico, un maior risco de caídas e de fracturas óseas. A insuficiencia prolongada de vitamina D pode conducir a unha baixa densidade mineral ósea (DMO) e favorece o desenvolvemento de osteoporose.
- A osteoporose e a osteomalacia son termos que aluden a unha diminución na mineralización do esqueleto. A osteoporose caracterízase por un compromiso na resistencia (integración de densidade e calidade). Nesta enfermidade hai unha diminución tanto no número como na calidade das trabéculas óseas, o que se traduce en diminución da masa ósea e pobre calidade do óso e por tanto maior fragilidade estrutural. Na osteomalacia existe mineralización defectuosa da matriz ósea do esqueleto (ou o que é o mesmo unha baixa calidade das trabéculas).
- A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda expoñer a cara e os brazos ao sol durante uns 30 minutos ao día, sempre coa protección adecuada e evitando queimarse, para lograr unha produción adecuada de vitamina D.
- Nalgúns grupos de poboación como as persoas maiores con mobilidade reducida ou aquelas con patoloxías crónicas de risco poden ser necesarios suplementos enriquecidos con vitamina D.



Cantidades teóricas dalgúns alimentos para acadar as necesidades diarias de Vitamina D

- 100 g congro
- 100 g arenque
- 150 g palometa
- 130 g xurelo
- 150 g salmón fresco (80 g afumado)
- 180 g sardiña en aceite