

VITAMINA D

TAMBIÉN CONOCIDA COMO
COLECALCIFEROL O ANTIRRAQUÍTICA
ACTÚA EN NUESTRO ORGANISMO COMO SI
FUERA UNA HORMONA

FUNCIONES

1. FUNDAMENTAL EN LA ABSORCIÓN DEL CALCIO Y EL FÓSFORO
2. AYUDA A MANTENER LA SALUD ÓSEA
3. MANTENIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE Y MUSCULAR

AUNQUE EL DÉFICIT DE VITAMINA D ES UNA SITUACIÓN FRECUENTE, NO SE RECOMIENDA EL CRIBADO EN POBLACIÓN SIN FACTORES DE RIESGO
NO OBSTANTE, PODEMOS SEGUIR UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LOS NIVELES ADECUADOS DE VITAMINA D PARA NUESTRA SALUD

QUÉ INFUYE EN LA SÍNTESIS DE VITAMINA D

1. Ciclo diario de exposición solar y cambios anuales:

La radiación ultravioleta B (RUVB) es alta en primavera y verano, pero muy baja en otoño e invierno. También cambia en función de la hora del día en que se realice la exposición (niveles más altos en las horas centrales del día)

2. Fototipo cutáneo:

El tipo de piel también influye en la capacidad de síntesis de vitamina D. Así, cuanto más oscura es la piel, mayor es la dosis solar necesaria

3. Edad:

Con la edad disminuye la capacidad de la piel para producir vitamina D al exponerse al sol

4. Otras enfermedades:

Enfermedad renal crónica, enfermedad hepática, obesidad, síndromes de malabsorción, osteoporosis, embarazo y lactancia...etc.

PREVENCIÓN Y MANTENIMIENTO

CORRECTA EXPOSICIÓN SOLAR Y ALIMENTACIÓN RICA EN VITAMINA D

¿CÓMO HAY QUE REALIZAR CORRECTAMENTE ESTA EXPOSICIÓN SOLAR?

En la población caucásica se recomienda realizar una exposición solar **diaria**, exponiendo la mayor superficie corporal posible (cara, cuello, brazos e incluso piernas)

DOSIS DE EXPOSICIÓN

Variará de **5 a 30 minutos** diarios dependiendo del color de piel (melanina). Se recomienda una mayor exposición en pieles oscuras



USO DE PROTECCIÓN SOLAR

Lo ideal sería que los primeros minutos fuesen sin protección solar y aplicar el fotoprotector antes de que se produzca el eritema (enrojecimiento de la piel)



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

