

DANIELA VALDEBENITO VALDEBENITO,
ACADÉMICA U. SAN SEBASTIÁN

Vitamina D: el sol que se va y la salud que no podemos perder

Cuando los días luminosos se acortan, no solo cambia nuestro estado de ánimo o rutina: también cambia nuestra biología. En el sur de Chile, donde los inviernos son largos y la radiación solar es menor, la vitamina D, conocida como “la vitamina del sol”, adquiere una relevancia fundamental para la salud.

A diferencia de otras vitaminas que obtenemos de los alimentos, la principal fuente de la vitamina D es la síntesis cutánea a partir de la exposición a los rayos ultravioleta B (UVB). En este proceso, un precursor presente en la piel se transforma en previtamina D y luego se activa en el hígado y los riñones para cumplir funciones esenciales en el organismo.

En latitudes australes como nuestra región, la radiación UVB suele ser insuficiente gran parte del año para producir cantidades adecuadas de esta vitamina. La evidencia muestra que el riesgo de déficit aumenta a medida que nos alejamos del ecuador. En Chile, más del 80 % de la población presenta algún grado de deficiencia, especialmente en el sur y en personas con baja exposición solar.

Esta carencia no es un dato menor. La vitamina D es clave para la salud ósea y muscular, ayudando a prevenir osteoporosis y fracturas; contribuye a la función inmunitaria, asociándose a menor riesgo de infecciones; y participa en procesos metabólicos relacionados con la inflamación, salud cardiovascular y bienestar general.

Con la llegada del otoño e invierno, la exposición solar disminuye aún más. ¿Qué hacer entonces? Se recomienda una exposición solar breve -idealmente 15 a 20 minutos- en cara, brazos o piernas, usando protección solar y evitando el sol directo entre las 11:00 y las 16:00 horas, según la American Academy of Dermatology (AAD). Esto no reemplaza la evaluación médica de los niveles sanguíneos.

También es importante incluir en la alimentación alimentos ricos en vitamina D, como pescados grasos (salmón, atún, jurel, caballa), huevos y productos fortificados. Además, desde junio de 2026 será obligatoria en Chile la fortificación de la harina de trigo con vitamina D3 y de la leche (Decreto N°29 del Ministerio de Salud). Si los niveles son bajos según exámenes, la suplementación puede ser necesaria, siempre bajo supervisión médica, ya que el exceso también puede ser perjudicial para la salud.

En el sur de Chile, donde los días soleados son escasos, la vitamina D no puede ser un tema menor ni una moda pasajera. Es una cuestión de salud pública que requiere monitoreo, educación y acceso a estrategias preventivas, especialmente en niños y adultos mayores.

Como profesionales de la nutrición y como sociedad, debemos reconocer que el sol que se va nos deja una tarea clara: no dejar que nuestra salud se oscurezca con él.