

Fecha: 16-10-2020
Fuente: Radio Bio-Bio

Visitas: 381.061

Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **Falta de vitamina D va en alza producto de la pandemia: expertos alertan sobre riesgos**

Link: <https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/cuerpo/2020/10/16/falta-de-vitamina-d-va-en-alza-producto-de-la-pandemia-expertos-alertan-sobre-riesgos.shtml>

Recientemente diversos expertos de la salud participaron en una edición especial del ciclo de conversaciones de futuro “E-Talk”, en el que analizaron el actual escenario donde cerca del 40% de la población chilena presenta un déficit de vitamina D y no lo sabe. La Dra.

Helia Molina, ex ministra de Salud y actual académica de la Universidad de Santiago de Chile; el médico pediatra de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Arturo Borzutzky; y Francisco Pérez, biólogo Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile; fueron quienes analizaron el tema. “La vitamina D es fundamental para el metabolismo óseo, pero además hay muchos estudios que muestran correlación con enfermedades crónicas, síndrome metabólico y cáncer. Ahora también se ha visto que en los adultos mayores se exacerban algunos riesgos y que se puede asociar incluso a fracturas de cadera”, explicó Helia Molina.

En esta línea, la doctora también resaltó que el problema va en alza “debido a una pandemia que nos tiene encerrados y que no nos ha dejado tomar sol, y eso nos obliga a pensar qué estará pasando con las poblaciones del extremo sur como Magallanes, quienes viven con una mínima radiación solar”. A juicio del director de INTA, Francisco Pérez, para suplir esta falta de vitamina y así contrarrestar los problemas que acarrea “una buena idea sería mirar lo que se está haciendo en países como Estados Unidos o los nórdicos, quienes han debido fortificar alimentos, como el pan o la leche”. “También debemos recordar que la vitamina D se obtiene con la simple exposición al sol, haciendo ejercicio y alimentándose de manera correcta”, agregó.

Esta idea fue compartida por Arturo Borzutzky, quien reconoció que el problema es transversal en la población chilena y que si bien entre las políticas públicas que se han implementado está suplementar a los lactantes hasta los 12 meses de vida “luego de eso queda a la voluntad de las personas”. “Creo que deberíamos instaurar mediciones constantes de la vitamina D para quienes sea necesario suplementar, pues, de no mediar cambios, los costos asociados a esta carencia a largo plazo serán muy altos”, afirmó.

Según los expertos, la matriz alimentaria que aporta vitamina D es muy limitada, por lo que la suplementación se vuelve necesaria especialmente en personas con patologías de base y grupos de riesgo, como los adultos mayores. “Chile es un país que está envejeciendo, cada vez tenemos más adultos mayores y esto va a repercutir en mayores niveles de déficit de vitamina D”, enfatizó la ex ministra de Salud. Sobre la vitamina D La vitamina D es una hormona que, en forma natural, se obtiene a través de la exposición directa de la piel a los rayos UVB del sol. Su escasez tiene múltiples consecuencias en nuestro organismo ya que es la encargada de varios procesos biológicos, como promover la retención y absorción de calcio y fósforo, principalmente en los huesos. También interviene en diversos sistemas de nuestro organismo, como la salud mental y, recientemente, a raíz de la pandemia por Covid-19, también se destaca su acción en el sistema inmune.

Falta de vitamina D va en alza producto de la pandemia: expertos alertan sobre riesgos

viernes, 16 de octubre de 2020, Fuente: Radio Bio-Bio



Recientemente diversos expertos de la salud participaron en una edición especial del ciclo de conversaciones de futuro “E-Talk”, en el que analizaron el actual escenario donde cerca del 40% de la población chilena presenta un déficit de vitamina D y no lo sabe. La Dra. Helia Molina, ex ministra de Salud y actual académica de la Universidad de Santiago de Chile; el médico pediatra de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Arturo Borzutzky; y Francisco Pérez, biólogo Director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile; fueron quienes analizaron el tema. “La vitamina D es fundamental para el metabolismo óseo, pero además hay muchos estudios que muestran correlación con enfermedades crónicas, síndrome metabólico y cáncer. Ahora también se ha visto que en los adultos mayores se exacerban algunos riesgos y que se puede asociar incluso a fracturas de cadera”, explicó Helia Molina. En esta línea, la doctora también resaltó que el problema va en alza “debido a una pandemia que nos tiene encerrados y que no nos ha dejado tomar sol, y eso nos obliga a pensar qué estará pasando con las poblaciones del extremo sur como Magallanes, quienes viven con una mínima radiación solar”. A juicio del director de INTA, Francisco Pérez, para suplir esta falta de vitamina y así contrarrestar los problemas que acarrea “una buena idea sería mirar lo que se está haciendo en países como Estados Unidos o los nórdicos, quienes han debido fortificar alimentos, como el pan o la leche”. “También debemos recordar que la vitamina D se obtiene con la simple exposición al sol, haciendo ejercicio y alimentándose de manera correcta”, agregó. Esta idea fue compartida por Arturo Borzutzky, quien reconoció que el problema es transversal en la población chilena y que si bien entre las políticas públicas que se han implementado está suplementar a los lactantes hasta los 12 meses de vida “luego de eso queda a la voluntad de las personas”. “Creo que deberíamos instaurar mediciones constantes de la vitamina D para quienes sea necesario suplementar, pues, de no mediar cambios, los costos asociados a esta carencia a largo plazo serán muy altos”, afirmó. Según los expertos, la matriz alimentaria que aporta vitamina D es muy limitada, por lo que la suplementación se vuelve necesaria especialmente en personas con patologías de base y grupos de riesgo, como los adultos mayores. “Chile es un país que está envejeciendo, cada vez tenemos más adultos mayores y esto va a repercutir en mayores niveles de déficit de vitamina D”, enfatizó la ex ministra de Salud. Sobre la vitamina D La vitamina D es una hormona que, en forma natural, se obtiene a través de la exposición directa de la piel a los rayos UVB del sol. Su escasez tiene múltiples consecuencias en nuestro organismo ya que es la encargada de varios procesos biológicos, como promover la retención y absorción de calcio y fósforo, principalmente en los huesos. También interviene en diversos sistemas de nuestro organismo, como la salud mental y, recientemente, a raíz de la pandemia por Covid-19, también se destaca su acción en el sistema inmune.