

Fecha: 19-10-2020  
Fuente: El Mostrador  
Título: **Expertos coinciden en que falta de vitamina D va en alza producto de la pandemia y alertan sobre riesgos**

Visitas: 360.463

Favorabilidad:  No Definida

Link: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2020/10/19/expertos-coinciden-en-que-falta-de-vitamina-d-va-en-alza-producto-de-la-pandemia-y-alertan-sobre-riesgos/>

La Fundación Encuentros del Futuro realizó una edición especial del ciclo de conversaciones “E-Talk”, con el fin de analizar el actual escenario donde cerca del 40% de la población chilena presenta un déficit de vitamina D y no lo sabe.

Expertos coinciden en que falta de vitamina D va en alza producto de la pandemia y alertan sobre riesgos por Loreto Santibañez 19 octubre, 2020 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. Bajo el título “Vitamina D: alimentación, exposición y suplementación”, expertos analizaron el actual escenario donde cerca del 40% de la población chilena presenta un déficit de vitamina D y no lo sabe. “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, ex ministra de Salud y actual académica de la Universidad de Santiago de Chile. Además, 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”. Suplementar ante el déficit A juicio de Francisco Pérez, director de Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), 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”. Esta idea fue compartida por Arturo Borzutzky, médico pediatra de la Pontificia Universidad Católica de Chile, 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 plazos serán muy altos”. 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 Helia Molina. E-talks es un ciclo de conversaciones de futuro que buscan derribar mitos y concientizar sobre la realidad nacional en distintos ámbitos de la ciencia, tecnología e innovación junto a destacados especialistas de Chile y el mundo. El capítulo completo está disponible en [www.vitamida-d.cl](http://www.vitamida-d.cl)

## Expertos coinciden en que falta de vitamina D va en alza producto de la pandemia y alertan sobre riesgos

19 octubre, 2020 | Fuente: El Mostrador

La Fundación Encuentros del Futuro realizó una edición especial del ciclo de conversaciones “E-Talk”, con el fin de analizar el actual escenario donde cerca del 40% de la población chilena presenta un déficit de vitamina D y no lo sabe. Expertos coinciden en que falta de vitamina D va en alza producto de la pandemia y alertan sobre riesgos por Loreto Santibañez 19 octubre, 2020 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. Bajo el título “Vitamina D: alimentación, exposición y suplementación”, expertos analizaron el actual escenario donde cerca del 40% de la población chilena presenta un déficit de vitamina D y no lo sabe. “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, ex ministra de Salud y actual académica de la Universidad de Santiago de Chile. Además, 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”. Suplementar ante el déficit A juicio de Francisco Pérez, director de Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), 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”. Esta idea fue compartida por Arturo Borzutzky, médico pediatra de la Pontificia Universidad Católica de Chile, 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 plazos serán muy altos”. 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 Helia Molina. E-talks es un ciclo de conversaciones de futuro que buscan derribar mitos y concientizar sobre la realidad nacional en distintos ámbitos de la ciencia, tecnología e innovación junto a destacados especialistas de Chile y el mundo. El capítulo completo está disponible en [www.vitamida-d.cl](http://www.vitamida-d.cl)