

Link: <https://www.theclinic.cl/2025/04/01/dias-mas-oscuros-y-frios-los-efectos-que-tiene-en-nuestro-cuerpo-la-falta-de-vitamina-d-y-como-contrarrestarlo/>

Nuestro cuerpo necesita de la Vitamina D para fortalecer nuestros huesos y la generamos cuando nos exponemos, por algunos minutos, a la luz solar. <p>"Ahora que se aproxima el cambio de hora, y, teóricamente, contaremos con una hora menos de sol, podría pensarse que esto afectará nuestros niveles de Vitamina D", anticipa la endocrinóloga de la **UDP**, Nevenka Vucetich. </p> <p> Las mañanas están más frías y oscuras. Ya no es el mismo sol que nos acompañó en los últimos meses donde la temperatura no bajaba de los 30°C.

Aunque muchos celebran la llegada de las bajas temperaturas, hay efectos que nuestro cuerpo podría resentir: uno de ellos, la fabricación de Vitamina D. <p> <p> La Vitamina D es un nutriente que nuestro cuerpo necesita para fortalecer nuestros huesos y que generamos cuando nos exponemos directamente a la luz solar por algunos minutos, pero ¿qué pasa cuando el sol comienza a escasear?</p> <p> La endocrinóloga del Hospital Dipreca y académica del Programa de Especialidad en Medicina Interna **UDP**, Nevenka Vucetich, explicó a The Clinic que la principal función de esta vitamina "es mantener la salud ósea, aumentando la absorción de calcio en el intestino.

Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a investigar una serie de otros posibles beneficios, como la disminución del riesgo de cáncer, la prevención de enfermedades respiratorias, reducción de eventos cardiovasculares y la posible disminución del riesgo de diabetes, entre otros. No obstante, la mayoría de estos efectos adicionales aún están siendo estudiados". <p> <p> "Se sintetiza en la piel mediante la exposición a la radiación solar. Posteriormente, esta verdadera hormona pasa por una serie de procesos en otros órganos hasta convertirse en Vitamina D activa. Es decir, la producción de Vitamina D depende de la luz solar. Ahora que se aproxima el cambio de hora, y teóricamente contaremos con una hora menos de sol, podría pensarse que esto afectará nuestros niveles de Vitamina D. Sin embargo, este es solo uno de los muchos factores que durante el invierno contribuyen a la disminución de los niveles de esta vitamina. En esta temporada se reduce la exposición solar; además, los días se acortan, y debido al frío, pasamos más tiempo en el interior de nuestras casas.

Todos estos factores combinados hacen que los niveles de Vitamina D bajen en invierno", recalca. <p> <p> ¿Cómo saber si tengo déficit de Vitamina D?</p> <p> Vucetich señala que " la deficiencia de Vitamina D suele ser asintomática. Para que los síntomas se presenten, la deficiencia debe ser muy grave y prolongada, lo que podría ocasionar dolor muscular y óseo. Sin embargo, este escenario es poco frecuente". <p> <p> "Existe un examen para medir el nivel de Vitamina D, específicamente los de 25-hidroxivitamina D. No obstante, no se recomienda realizar este análisis de rutina en personas sanas.

Su medición está indicada en aquellos pacientes con factores de riesgo de deficiencia de Vitamina D, tales como los adultos mayores, personas con exposición solar limitada, pacientes institucionalizados, personas con trastornos de absorción (como enfermedad celíaca), pacientes sometidos a cirugía bariátrica (cada vez más común), o quienes consumen ciertos medicamentos, como anticonvulsivantes o corticoides crónicos", añade. <p> <p> Dos personas han fallecido en Estados Unidos por culpa del sarampión y, pese a que la enfermedad se erradicó en 2000, hay más de 300 casos donde la mayoría corresponde a personas no vacunadas. ...</p> <p> "Con respecto a las consecuencias de la deficiencia de Vitamina D, si es leve, probablemente no tendrá consecuencias significativas.

Sin embargo, una deficiencia severa y prolongada puede afectar la salud ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas", agrega. <p> <p> Por otro lado, la nutricionista y académica de la Universidad Central, Gloria Peña, asevera que "en relación al estado de ánimo, la Vitamina D también participa, a nivel de sistema nervioso central y en la producción de una sustancia que se llama serotonina. Por lo tanto, si no hay una cantidad suficiente de Vitamina D podría producirse más bien un desánimo, una falta de ganas de hacer cosas. Más irritable podría estar también la persona. Pero hay que ser cuidadoso, porque no es la única causa y los problemas del ánimo y mentales provienen de un sinnúmero de factores.

La deficiencia de Vitamina D podría ser una de ellas, pero no la única". <p> <p> Cómo prevenir la deficiencia de esta vitamina</p> <p> La endocrinóloga afirma que la forma más eficaz de prevenir la deficiencia de esta vitamina "es mediante la ingesta de suplementos, ya que los alimentos por sí solos contienen cantidades limitadas de vitamina D. Pescados grasos como el salmón (especialmente el de río) y algunos hongos son ricos en Vitamina D, pero estos alimentos no son comúnmente consumidos en grandes cantidades. La alimentación fortificada también puede ser útil". <p> <p> "En Chile, la fortificación de la leche con Vitamina D ya ha comenzado y será obligatoria a partir de 2026, incluyendo también al pan. Esta medida contribuirá a reducir la deficiencia

Días más oscuros y fríos: los efectos que tiene en nuestro cuerpo la falta de Vitamina D y cómo contrarrestarlo

mañana, 1 de abril de 2025, Fuente: The Clinic



Nuestro cuerpo necesita de la Vitamina D para fortalecer nuestros huesos y la generamos cuando nos exponemos, por algunos minutos, a la luz solar.

"Ahora que se aproxima el cambio de hora, y, teóricamente, contaremos con una hora menos de sol, podría pensarse que esto afectará nuestros niveles de Vitamina D", anticipa la endocrinóloga de la UDP, Nevenka Vucetich.

Las mañanas están más frías y oscuras. Ya no es el mismo sol que nos acompañó en los últimos meses donde la temperatura no bajaba de los 30°C. Aunque muchos celebran la llegada de las bajas temperaturas, hay efectos que nuestro cuerpo podría resentir: uno de ellos, la fabricación de Vitamina D.

La Vitamina D es un nutriente que nuestro cuerpo necesita para fortalecer nuestros huesos y que generamos cuando nos exponemos directamente a la luz solar por algunos minutos, pero ¿qué pasa cuando el sol comienza a escasear?

La endocrinóloga del Hospital Dipreca y académica del Programa de Especialidad en Medicina Interna UDP, Nevenka Vucetich, explicó a The Clinic que la principal función de esta vitamina "es mantener la salud ósea, aumentando la absorción de calcio en el intestino. Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a investigar una serie de otros posibles beneficios, como la disminución del riesgo de cáncer, la prevención de enfermedades respiratorias, reducción de eventos cardiovasculares y la posible disminución del riesgo de diabetes, entre otros. No obstante, la mayoría de estos efectos adicionales aún están siendo estudiados".

"Se sintetiza en la piel mediante la exposición a la radiación solar. Posteriormente, esta verdadera hormona pasa por una serie de procesos en otros órganos hasta convertirse en Vitamina D activa. Es decir, la producción de Vitamina D depende de la luz solar. Ahora que se aproxima el cambio de hora, y teóricamente contaremos con una hora menos de sol, podría pensarse que esto afectará nuestros niveles de Vitamina D. Sin embargo, este es solo uno de los muchos factores que durante el invierno contribuyen a la disminución de los niveles de esta vitamina. En esta temporada se reduce la exposición solar; además, los días se acortan, y debido al frío, pasamos más tiempo en el interior de nuestras casas. Todos estos factores combinados hacen que los niveles de Vitamina D bajen en invierno".

¿Cómo saber si tengo déficit de Vitamina D?

powered by

Vucetich señala que " la deficiencia de Vitamina D suele ser asintomática. Para que los síntomas se presenten, la deficiencia debe ser muy grave y prolongada, lo que podría ocasionar dolor muscular y óseo. Sin embargo, este escenario es poco frecuente".

Existe un examen para medir el nivel de Vitamina D, específicamente los de 25-hidroxivitamina D. No obstante, no se recomienda realizar este análisis de rutina en personas sanas. Sin embargo, este examen sí está indicado en aquellos pacientes con factores de riesgo de deficiencia de Vitamina D, tales como los adultos mayores, personas con exposición solar limitada, pacientes institucionalizados, personas con trastornos de absorción (como enfermedad celíaca), pacientes sometidos a cirugía bariátrica (cada vez más común), o quienes consumen ciertos medicamentos, como anticonvulsivantes o corticoides crónicos".

¿Cómo prevenir la deficiencia de esta vitamina?

La endocrinóloga afirma que la forma más eficaz de prevenir la deficiencia de esta vitamina "es mediante la ingesta de suplementos, ya que los alimentos por sí solos contienen cantidades limitadas de vitamina D. Pescados grasos como el salmón (especialmente el de río) y algunos hongos son ricos en Vitamina D, pero estos alimentos no son comúnmente consumidos en grandes cantidades. La alimentación fortificada también puede ser útil".

En Chile, la fortificación de la leche con Vitamina D ya ha comenzado y será obligatoria a partir de 2026, incluyendo también al pan. Esta medida contribuirá a reducir la deficiencia de esta vitamina. Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a investigar una serie de otros posibles beneficios, como la disminución del riesgo de cáncer, la prevención de enfermedades respiratorias, reducción de eventos cardiovasculares y la posible disminución del riesgo de diabetes, entre otros. No obstante, la mayoría de estos efectos adicionales aún están siendo estudiados".

¿Cómo prevenir la deficiencia de esta vitamina?

La endocrinóloga afirma que la forma más eficaz de prevenir la deficiencia de esta vitamina "es mediante la ingesta de suplementos, ya que los alimentos por sí solos contienen cantidades limitadas de vitamina D. Pescados grasos como el salmón (especialmente el de río) y algunos hongos son ricos en Vitamina D, pero estos alimentos no son comúnmente consumidos en grandes cantidades. La alimentación fortificada también puede ser útil".

En Chile, la fortificación de la leche con Vitamina D ya ha comenzado y será obligatoria a partir de 2026, incluyendo también al pan. Esta medida contribuirá a reducir la deficiencia de esta vitamina. Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a investigar una serie de otros posibles beneficios, como la disminución del riesgo de cáncer, la prevención de enfermedades respiratorias, reducción de eventos cardiovasculares y la posible disminución del riesgo de diabetes, entre otros. No obstante, la mayoría de estos efectos adicionales aún están siendo estudiados".

En Chile, la fortificación de la leche con Vitamina D ya ha comenzado y será obligatoria a partir de 2026, incluyendo también al pan. Esta medida contribuirá a reducir la deficiencia de esta vitamina. Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a investigar una serie de otros posibles beneficios, como la disminución del riesgo de cáncer, la prevención de enfermedades respiratorias, reducción de eventos cardiovasculares y la posible disminución del riesgo de diabetes, entre otros. No obstante, la mayoría de estos efectos adicionales aún están siendo estudiados".

La nutricionista y académica de la Universidad de Barcelona, Gloria Peña, asevera que "en relación al estado de ánimo, la Vitamina D también participa, a nivel de sistema nervioso central y en la producción de una sustancia que se llama serotonina. Por lo tanto, si no hay una cantidad suficiente de Vitamina D podría producirse más bien un desánimo, una falta de ganas de hacer cosas. Más irritable podría estar también la persona. Pero hay que ser cuidadoso, porque no es la única causa y los problemas del ánimo y mentales provienen de un sinnúmero de factores.

severa, pero no será suficiente para alcanzar niveles óptimos.

Por esta razón, la principal recomendación sigue siendo la suplementación oral de Vitamina D (...) Es muy importante que la suplementación sea indicada por un médico, y ya que el consumo excesivo y prolongado de dosis altas de Vitamina D puede causar intoxicación, lo que puede tener consecuencias graves", advierte. </p> <p> En ese punto, Peña coincide que se deben "elegir alimentos fortificados que tengan Vitamina D. Los lácteos, por ejemplo, si se fijan en las etiquetas dicen que contienen Vitamina D.

Hay bastantes iniciativas para mejorar el consumo y la ingesta de Vitamina de D en los programas que se dan por el Ministerio de Salud, que son gratuitos".

</p> <p> La psiquiatra y académica de la Universidad de Barcelona, Susana Subirá, recalcó la importancia que existan controles de salud mental que permitan detectar los síntomas de depresión tanto en el...</p>