

Fecha: 16-10-2020

Fuente: holvoet

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

Visitas: 2.559

Favorabilidad: ☐ No DefinidaLink: <https://holvoet.cl/tendencias/expertos-coinciden-en-que-falta-de-vitamina-d-va-en-alza-producto-de-la-pandemia-y-alertan-sobre-riesgos/>

viernes, 16 octubre 2020 - 10:14 am Bajo el título “Vitamina D: alimentación, exposición y suplementación”, 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, 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. “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, quien 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”. 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”. 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 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.

Revive este capítulo completo en www.vitamida-d.cl 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.

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

viernes, 16 de octubre de 2020, Fuente: holvoet

viernes, 16 octubre 2020 - 10:14 am Bajo el título “Vitamina D: alimentación, exposición y suplementación”, 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, 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, quien 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”. 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”. 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 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. Revive este capítulo completo en www.vitamida-d.cl 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.