

LT QUÉ PASA

Josefa Zepeda

La vitamina D, conocida como la "vitamina del sol", a menudo pasa desapercibida a pesar de su rol vital en nuestro bienestar. Presente en alimentos como el pescado, la yema de huevo y los lácteos fortificados, y producida naturalmente por el cuerpo a través de la exposición al sol, esta vitamina es esencial para mantener huesos fuertes, músculos en movimiento y un sistema nervioso eficiente. Sin embargo, su impacto podría ir mucho más allá de lo que se pensaba.

Un nuevo estudio científico ha encendido el interés de la comunidad médica al demostrar que la vitamina D podría ser una de las claves para envejecer de forma más saludable e incluso prolongar la vida. Más allá de prevenir la osteoporosis, una dosis adecuada de esta vitamina estaría relacionada con la protección celular profunda: específicamente, con el ritmo al que envejecen nuestras células.

Estados Unidos

El hallazgo se basa en un ensayo clínico realizado en Estados Unidos que siguió durante cuatro años a más de mil personas mayores, hombres de más de 50 años y mujeres sanas mayores de 55, y que reveló que el consumo diario de 2.000 unidades internacionales (UI) de vitamina D3 ayudó a ralentizar el acortamiento de los telómeros, una estructura microscópica relacionada directamente con el envejecimiento celular.

Los telómeros son las "tapas protectoras" que se encuentran al final de los cromosomas y que se desgastan naturalmente con la edad. Cuando esto ocurre a un ritmo acelerado, puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer y síntomas de envejecimiento prematuro.

"Cuando los telómeros se acortan demasiado, las células no pueden dividirse correctamente y comienzan a funcionar mal o morir", explica el Dr. Joseph Mercola, médico de familia certificado y autor del libro *Your Guide to Cellular Health*, quien no participó en el estudio. "Eso representa una desaceleración medible del envejecimiento celular".

El estudio, publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* y respaldado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EE. UU., comparó a quienes tomaban vitamina D3 con quienes no lo hacían y encontró diferencias significativas en la protección telomérica. Es decir, quienes consumían el suplemento envejecían de forma más lenta a nivel celular. Otros participantes que tomaron suplementos de omega-3 no obtuvieron los mismos beneficios, lo que refuerza la singularidad de la vitamina D en este proceso.

A nivel biológico, el posible secreto detrás de este efecto radica en la función celular. "La vitamina D también favorece la producción de glutatión, el antioxidante estrella del cuerpo. Esto se traduce en un



► El hallazgo se basa en un ensayo clínico realizado en Estados Unidos que siguió durante cuatro años a más de mil personas.

Descubren que la vitamina D ayuda a vivir más tiempo

Un nuevo estudio indica que tomar diariamente este compuesto podría ralentizar el envejecimiento celular y proteger al cuerpo del deterioro. Sin embargo, la mayoría de la población no consume lo suficiente.

menor estrés oxidativo, menos proteínas y membranas dañadas y un desgaste celular más lento", sostiene el Dr. Mercola.

A eso se suman sus efectos antiinflamatorios, su influencia en la función mitocondrial –las "fábricas de energía" de las células– y su capacidad para proteger el sistema inmunológico. "Mantenerlas sanas ayuda a preservar el poder metabólico, la resiliencia e incluso la función cerebral", agrega el especialista.

Un déficit generalizado de esta vitamina

Si bien estos hallazgos son prometedores, cobran aún más relevancia cuando se contrastan con la realidad chilena. La Encuesta Nacional de Salud 2016 reveló que el 84% de la población nacional presenta algún grado de deficiencia de vitamina D. El panorama es particularmente grave entre adultos mayores, donde el 21,5% presenta un déficit severo, y entre mujeres en edad fértil, donde el 16% cae en esta categoría. En niños entre 4 y 14 años, un estudio realizado en Santiago, Concepción y Antofagasta arrojó que el 70% tiene niveles

insuficientes, a pesar de vivir en zonas con distinta radiación solar.

La vitamina D es fundamental para absorber el calcio, necesario para tener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis, pero también para que los músculos se muevan correctamente y para que los nervios puedan transmitir señales entre el cerebro y el resto del cuerpo. Se considera un nivel adecuado cuando hay al menos 30 nanogramos por mililitro (ng/mL) en sangre; entre 30 y 20 ya se considera insuficiencia, y bajo los 20 ng/mL se habla de déficit.

El estudio recomienda una dosis diaria de hasta 2.000 UI de vitamina D3, coincidiendo con la cantidad máxima sugerida por el Instituto Nacional de Salud de EE. UU. Sin embargo, los expertos insisten en que no se trata de tomar suplementos a ciegas. "Tu cuerpo está diseñado para regular la cantidad de vitamina D que produce a partir de la luz solar", dice el Dr. Mercola. "Si tomas suplementos, analiza primero tus niveles". Esto puede hacerse mediante un simple análisis de sangre solicitado por un médico.

Además, la exposición moderada al sol –sin omitir el uso de protector solar– sigue

siendo una fuente segura y natural de vitamina D. Y como en todo lo relacionado con la salud, los suplementos son solo una parte de un enfoque más amplio. Llevar una dieta equilibrada, como la mediterránea, hacer ejercicio regularmente, dormir bien y mantener relaciones sociales activas siguen siendo pilares insustituibles para un envejecimiento saludable.

Aunque el estudio tiene algunas limitaciones, como la falta de diversidad en los participantes y la necesidad de más investigaciones a largo plazo, los especialistas coinciden en que los resultados son relevantes. "Si bien más estudios ayudarían a aclarar el panorama completo, esto le da mayor credibilidad al papel de la vitamina D3 en la desaceleración del deterioro relacionado con la edad", concluye el Dr. Mercola.

La ciencia aún no ha descubierto una fuente de juventud, pero cada hallazgo como este nos acerca un poco más a comprender cómo vivir más y mejor. Y tal vez, la clave esté en algo tan cotidiano como una caminata al sol o una pequeña cápsula diaria. ●