

Puede provocar problemas en los huesos e incluso cardiacos

Máster en nutrición alerta sobre automedicación de vitamina D

NICOLÁS VILLAGRA

La última Encuesta Nacional de Salud mostró que sólo el 13% de los chilenos tienen niveles óptimos de vitamina D. Una deficiencia que se debe a nuestra alimentación y a la poca exposición solar, según explica la diabetóloga y máster en Nutrición Clínica del Hospital de la Universidad de Chile, Ana Claudia Villarroel.

“La idea es que tengamos una alimentación balanceada y basada principalmente en productos naturales, pero como es la vida moderna, uno come puros alimentos

ultra procesados y muy poca comida natural. Además, en general pasamos mucho tiempo encerrados haciendo nuestras cosas”, explica.

Gracias al estudio de la vitamina D, Villarroel asegura que se generó un “boom por medirla y suplementar masivamente”. Y aunque no hay un número certero de personas que se automedican, el acto podría tener consecuencias en nuestra salud.

Villarroel explica que la molécula de la vitamina D actúa en el uso del calcio en nuestro cuerpo, por lo que si hay un exceso de la vitamina, “se pueden pro-

ducir trastornos del calcio y el calcio no sólo participa en que el hueso esté bueno y sano, sino que también participa en la contracción muscular y eso quiere decir que también se ve afectado el corazón, que es un músculo y participa en el impulso cardíaco (arritmia), entonces ahí se pueden producir problemas en todos esos niveles”.

Villarroel comenta que no es necesario medir la deficiencia de vitamina D si no se está dentro de la población de riesgo, por ejemplo, los que tienen enfermedades en el tubo digestivo.



Tomar sol -con precauciones- es la mejor fuente de vitamina D.

RUBÉN GARCÍA