

¿Cómo saber si te falta vitamina D?

Sólo un 13% de los chilenos cuenta con niveles óptimos de vitamina D, la cual cumple un rol clave en la formación ósea, la función muscular y la defensa contra infecciones. Su principal fuente es la exposición solar, pero -especialmente en los meses de invierno-, puede reforzarse su consumo añadiendo a la dieta pescados grasos como el salmón.

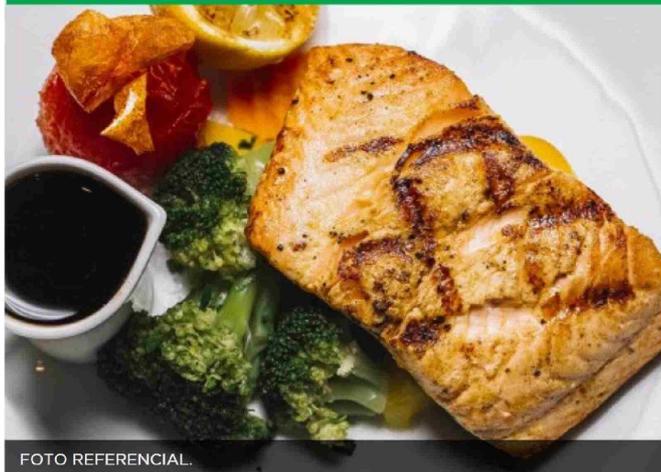


FOTO REFERENCIAL.

Agotamiento, fatiga, debilidad, dolores musculares y/o articulares, son algunos de los síntomas más comúnmente asociados a la deficiencia de vitamina D en el organismo. Incluso, existen estudios que sugieren que una mayor frecuencia de infecciones, los problemas de concentración en niñas y niños y de depresión en adultos, podrían deberse a la falta de este componente.

De hecho, sólo un 13% de los chilenos cuenta con niveles óptimos de vitamina D, según los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud. Esta deficiencia se debe a la alimentación -que muchas veces privilegia lo ultra procesado por sobre lo natural-, y también a la poca exposición solar, lo que puede verse aún más afectada en la temporada de invierno que está recién comenzando.

Lo primero que hay que tener en cuenta sobre la vitamina D es su importancia. Francisco Pérez Bravo,

profesor y director del INTA, explica que es un liposoluble esencial para el funcionamiento de múltiples funciones biológicas. **“Se produce de forma endógena, hasta en un 75%, a través de la exposición de nuestra piel a la radiación UVB. El 25% restante se puede aportar mediante la alimentación. Tiene un rol fundamental en el sistema óseo para la formación de huesos y cartílagos, y además, múltiples funciones extra-esqueléticas como la regulación de la función muscular, el crecimiento celular, el sistema inmunitario y la defensa contra infecciones”.**

Considerando los próximos meses de menos sol y encierro hasta al menos septiembre, se genera un déficit natural de vitamina D entre las personas, el cual puede ser corregido con la alimentación y/o uso de suplementos.

“La matriz alimentaria es bastante restrictiva en cuanto al aporte de vitamina D, ya que son muy pocos alimentos donde se puede encontrar en cantidades importantes. Entre ellos destaca el salmón, como principal fuente.

Entre los perfiles de consumo de la población chilena, el salmón se posiciona como la principal fuente aportadora de vitamina D”, acota Francisco Pérez Bravo.

El salmón es altamente nutritivo, esencial para mantener huesos fuertes, fortalecer el sistema inmunológico y favorecer la absorción del calcio. Y por cierto, Chile tiene la ventaja de ser el segundo productor mundial de salmón en el mundo, gracias a una actividad económica que es protagónica en el crecimiento económico de tres regiones del sur del país. El alto contenido de ácidos grasos omega-3 del salmón contribuye a la salud cardiovascular, reduce la inflamación y apoya el buen funcionamiento del cerebro. **“Un consumo semanal de unos 300 gr de salmón a la semana, podría ser una muy buena fuente de vitamina D, sumado a niveles**

óptimos de exposición a luz UVB y el consumo de otros alimentos fortificados, tales como los lácteos”, recomienda el experto.

Incluir salmón en la dieta de forma regular no sólo mejora el bienestar general, sino que también ayuda a prevenir la deficiencia de vitamina D, especialmente en personas con poca exposición al sol. **“Todos las investigaciones realizadas en el mundo describen una mayor deficiencia en personas mayores, por un lado, porque naturalmente la producción de esta vitamina decae hasta en un 55%. En niños, la situación de la baja exposición solar es evidente, dado que han disminuido las actividades al aire libre, siendo reemplazadas por mayor tiempo frente a las pantallas. Además, el permanente uso de bloqueadores solares inhibe la conversión de vitamina D por nuestra piel”,** añade Pérez.

