

C**Columna**

Vitamina D

La vitamina D es un nutriente de suma importancia para la salud del cuerpo humano. Ayuda al cuerpo a la absorción de calcio y la mineralización, o sea, contribuye con la adecuada salud muscular, y previene enfermedades como el raquitismo en la infancia y la osteoporosis en personas adultas.

Además, la vitamina D importa para otras funciones básicas del cuerpo humano. Los músculos la necesitan para el movimiento y los nervios para transmitir mensajes entre el cerebro y otras partes del cuerpo. A su vez, la vitamina D es indispensable para que el sistema inmunitario pueda combatir las bacterias y los virus que lo atacan.

A pesar de los múltiples beneficios de la vitamina D, y de su importancia para la conservación de la salud, nuestro país tiene un alto déficit de vitamina D y es que, además de las fuentes naturales de vitamina D en los alimentos, esta puede obtenerse mediante la exposición al sol, siendo preponderante el déficit de vitamina D en zonas con climas fríos o escasa luz solar, como ocurre en el invierno chileno y especialmente en las zonas australes.

En un estudio reciente, elaborado por la Universidad Finis Te-

rrae y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, junto a la Corporación Nestlé, se dio cuenta del déficit de vitamina D en los niños de nuestro país.

La situación anteriormente descrita es preocupante. Chile está dentro de uno de los países con mayores déficits de vitamina D del mundo, y por ello urge tomar medidas que permitan revertir este escenario.

En este sentido, consideramos plausible la fortificación de alimentos que forman parte de la dieta diaria de niños y adolescentes, con vitamina D, a objeto de combatir este déficit con políticas públicas de amplio alcance y con costos más bajos para el consumidor.

Por eso es importante avanzar en establecer la obligación para las empresas productoras de alimentos, de fortificar los mismos con vitamina D.

Lo anterior, especialmente considerando que los productos lácteos son consumidos en buena medida por niños, niñas y adolescentes, pudiendo conservar concentraciones de vitamina D de buena forma, tal como lo demuestra la experiencia comparada.

Gastón von Mühlenbrock Zamora
Diputado por Los Ríos