

## Millorar els nivells de vitamina D amb una bona alimentació

El confinament a causa de la crisi sanitària mundial del coronavirus va reduir la possibilitat de realitzar activitats a l'aire lliure o de simplement estar exposats al sol. El fet d'estar tancats a casa ha causat una manca de vitamina D en una gran part de la població. Aquesta vitamina s'obté principalment a través d'una dieta saludable i l'acció de radiació dels raigs ultraviolats del sol.

Ara que es pot sortir al carrer i realitzar activitats a l'exterior és important també mantenir una dieta rica en vitamina D. Aquesta vitamina és una de les vitamines liposolubles imprescindibles per al cos, ja que intervé en nombroses funcions metabòliques, principalment en l'absorció del calci i en la formació de l'os. El servei d'Endocrinologia del Centro Médico Rubí explica que, encara que la millor manera de mantenir un bon nivell de vitamina D és a través d'una correcta exposició solar, amb una bona alimentació també podem reforçar i millorar l'aportació d'aquesta vitamina pel nostre organisme.

La dosi recomanada de vitamina D al dia és d'entre 800-1.000 Unitats (UI) que es poden obtenir a través dels aliments que ingerim. Són pocs els aliments que contenen altes concentracions d'aquesta vitamina, segons la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició, aquests són: el peix blau principalment: el salmó (360 UI), el verat (345 UI), les sardines en llauna (245UI) i la tonyina (145 UI). Altres aliments amb menor aportació vitamínica són: els ous (la gemma majoritàriament), el fetge de vaca, els bolets, l'alvocat, mariscos (ostres, gambes i llagostins), i productes lactis (llet, formatge i mantega).

Un dèficit d'aquesta vitamina en l'organisme pot tenir greus conseqüències, principalment en els ossos fent que aquests s'afebleixin, deformin o causin patologies majors com l'osteoporosi. També s'ha demostrat que uns bons nivells de vitamina D ajuden a mantenir un sistema immunològic fort i pot ajudar en la prevenció de malalties cròniques i el càncer.

Disposar d'uns nivells majors o menors d'aquesta vitamina depèn de molts factors com la pigmentació de la pell, les hores d'exposició solar o el tipus de dieta i estil de vida. Però, a partir dels 60 anys o en el cas de persones amb problemes ossis o malabsorcions, es recomana una visita mèdica per a valorar si és necessari tractar aquest dèficit mitjançant alguna mena de suplement vitamínic. En qualsevol cas, abans de prendre un suplement o preparat amb vitamines és important consultar-lo amb un metge.

## Millorar els nivells de vitamina D amb una bona alimentació

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.