

Mejorar los niveles de vitamina D con una buena alimentación

El confinamiento por la crisis sanitaria mundial del coronavirus redujo la posibilidad de realizar actividades al aire libre o de simplemente estar expuestos al sol. El estar encerrados en casa ha causado una carencia de vitamina D en una gran parte de la población. Esta vitamina se obtiene principalmente a través de una dieta saludable y la acción de radiación de los rayos ultravioletas del sol.

Ahora que se puede salir a la calle y realizar actividades en el exterior es importante también mantener una dieta rica en vitamina D. Esta vitamina es una de las vitaminas liposolubles imprescindibles para el cuerpo ya que interviene en numerosas funciones metabólicas, principalmente en la absorción del calcio y en la formación del hueso. El Servicio de Endocrinología del Centro Médico Rubí explica que, aunque la mejor manera de mantener un buen nivel de vitamina D es a través de una correcta exposición solar, a través de la alimentación también podemos reforzar y mejorar el aporte de esta vitamina para nuestro organismo.

La dosis recomendada de vitamina D al día es de entre 800-1.000 Unidades (UI) que se pueden obtener a través de los alimentos que ingerimos. Son pocos los alimentos que contienen altas concentraciones de esta vitamina, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, estos son: el pescado azul principalmente: el salmón (360 UI), la caballa (345 UI), las sardinas en lata (245UI) y el atún (145 UI). Otros alimentos con menor aporte vitamínico son: los huevos (la yema mayoritariamente), el hígado de vaca, las setas, el aguacate, mariscos (ostras, gambas y langostinos), y productos lácteos (leche, queso y mantequilla).

Un déficit de esta vitamina en el organismo puede tener graves consecuencias, principalmente en los huesos haciendo que estos se debiliten, deformen o causen patologías mayores como la osteoporosis. También se ha demostrado que unos buenos niveles de vitamina D ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte y puede ayudar en la prevención de enfermedades crónicas y el cáncer.

Disponer de unos niveles mayores o menores de esta vitamina depende de muchos factores como la pigmentación de la piel, las horas de exposición solar o el tipo de dieta y estilo de vida. Pero, a partir de los 60 años o en el caso de personas con problemas óseos o malabsortivos, se recomienda una visita médica para valorar si es necesario tratar este déficit mediante algún tipo de suplemento vitamínico. En cualquier caso, antes de tomar un suplemento o preparado con vitaminas es importante consultarlo con un médico.

Mejorar los niveles de vitamina D con una buena alimentación

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45