

Vitamina D y el sol

Categoría: 1 tema en 1 minuto

Publicado: Domingo, 10 Abril 2016 22:21

Escrito por: Super User

Visitas: 41960

Beneficios para la salud ósea y el bienestar general

Vitamina D y el sol

Categoría: 1 tema en 1 minuto

Publicado: Domingo, 10 Abril 2016 22:21

Escrito por: Super User

Visitas: 41960

VITAMINA D

y el sol Beneficios para la salud ósea y el bienestar general

FUNCIÓN

La vitamina D es esencial para la salud en general y muy especialmente para la fuerza muscular y el desarrollo y mantenimiento de los huesos. Aunque esté presente en ciertos alimentos (vit. D2 y D3), la fuente más confiable y eficaz para obtenerla es la exposición solar (vitamina D3).

Con solo exponer el **20%** del cuerpo es suficiente

Cara y brazos

Recibimos la Vitamina D a través de los alimentos y por la exposición solar.

7 - dehydrocolesterol

pre-vitamina D3

↕

Vitamina D3

Intestino

La Vitamina D activa facilita la absorción de calcio y fósforo a nivel intestinal

Riñones

La vitamina D viaja por la sangre a los riñones, donde es activada por la 1 α hidroxilasa

1,25 dihidroxivitamina D3

Higado

Luego es metabolizada por el hígado por la 25 hidroxilasa

25 hidroxivitamina D3

Huesos fuertes y protegidos

calcio + fósforo

¿CÓMO SE OBTIENE?

15 a 20 min.
3 veces x semana
10 a 16hs.

EL TIEMPO SEGÚN LA ESTACIÓN DEL AÑO

15

VERANO

20

OTOÑO/PRIMAVERA

30

INVIERNO

ATENCIÓN

A partir de la protección solar n°30 se reduce el **90%** de la capacidad de absorción de vitamina de la piel.

BENEFICIOS

- Aumenta la absorción de calcio y fósforo
- Aumenta la mineralización del hueso
- Disminuye el riesgo de osteoporosis y fracturas
- Mejora la función muscular disminuyendo el riesgo de caídas
- Disminuye el riesgo de enfermedades autoinmunes e infecciones
- Controla la proliferación celular disminuyendo el riesgo de cáncer
- Disminuye factores de riesgo cardiovascular
- Mejora la insulino sensibilidad

DEFICIENCIAS

Causas*

- Sol
 - Protector Solar
 - Latitud
 - Melanina
 - Invierno
- Medicación y Suplementos
 - Anticonvulsivantes
 - Glucocorticoides
 - Rifampicina
 - Terapia antiretroviral
- Malabsorción
 - Fibrosis quística
 - Enfermedad de Crohn
 - Enfermedad de Whipple
 - Enfermedad celíaca o hepática

Consecuencias

- Mayor riesgo de enfermedades respiratorias
- Mayor riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión
- Aumento del riesgo de osteoporosis
- Aumento de debilidad muscular
- Mayor riesgo de enfermedades autoinmunes
 - Diabetes
 - Esclerosis múltiple
 - Artritis reumatoidea
 - Cáncer de mama/cólon
 - Complicaciones en el embarazo

Mayor riesgo de caídas y fracturas

Todas estas asociaciones requieren aún más estudios

NIVELES DE 25 (OH) D

- Nivel deseable de Vitamina D: **≥ 30 ng/ml**
- Insuficiencia de Vitamina D: **20-29 ng/ml**
- Deficiencia moderada de Vitamina D: **< 20 ng/ml**
- Deficiencia severa de Vitamina D: **< 10 ng/ml**

¿QUIÉNES TIENEN MAYOR RIESGO?

- Embarazadas
- Adultos mayores
- Sobrepeso / Obesidad
- Personas de piel oscura
- Enfermedad celíaca
- Enfermedad renal crónica
- Síndrome nefrótico
- Enfermedad hepática

¿CÚÁLES PUEDEN SER LOS SÍNTOMAS?

- Debilidad muscular
- Dolor óseo
- Fracturas sin trauma

IDIM
INSTITUTO de DIAGNÓSTICO e INVESTIGACIONES METABÓLICAS

Vitamina D y el sol

Categoría: 1 tema en 1 minuto

Publicado: Domingo, 10 Abril 2016 22:21

Escrito por: Super User

Visitas: 41960

